



ATA N.º 76

*M  
R  
S*

----- Aos quinze dias do mês de julho de dois mil e vinte e cinco, reuniu pelas nove horas, no Auditório da Biblioteca Municipal de Barcelos, o Conselho Local de Ação Social de Barcelos Extraordinário (CLASB). A sessão foi presidida por António Ribeiro e secretariada por André Pereira e Filipa Azevedo. -----

----- A reunião teve início às nove horas e trinta minutos, de acordo com o previsto no número dois do artigo trigésimo terceiro do Regulamento Interno do CLASB. -----

----- O Presidente do CLASB, António Ribeiro, abriu a sessão agradecendo a presença de todos(as). -----

----- Antes de prosseguir com os trabalhos as presenças foram assinaladas, conforme registo de presenças (Doc.1). Estiveram presentes 50 parceiros, num total de 62 participantes e foram justificadas antecipadamente 6 ausências. -----

----- A ordem de trabalhos indicada na convocatória foi a seguinte: -----

----- Ponto 1 – Barcelos + Voluntário – Ações em curso; -----

----- Ponto 2 – Apresentação dos resultados do Projeto Radar Social; -----

----- Ponto 3 – Pedido de alteração do Projeto Radar Social; -----

----- Ponto 4 – Apresentação do Plano de Ação do Projeto “Envelhecimento Ativo e Saudável em Barcelos”, submetido ao Aviso NORTE2030 – 2024-6 | Planos de Ação para a Inclusão Ativa de Grupos Vulneráveis (IT1); -----

----- Ponto 5 – Apresentação do Projeto "O perfil de e em saúde da pessoa mais velha a viver só no Concelho de Barcelos" da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde de Enfermagem da Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho; -----

----- Ponto 6 – Apresentação do Projeto ProCuidador 2.0; -----

----- Ponto 7 – Apresentação do Projeto VALIHUM+ da APACI; -----

----- Ponto 8 – Apresentação do Projeto Trampolim para a Inclusão da AMAR 21; -----

----- Ponto 9 – Apresentação do Projeto Move-Te 21 da AMAR 21; -----

----- Ponto 10 – Outros assuntos; -----

----- Ponto 11 – Aprovação da Ata em Minuta. -----

----- O Presidente do CLASB passou então ao cumprimento da ordem de trabalhos: -----

----- No ponto um – Barcelos + Voluntário – Ações em curso: o Presidente do CLASB convidou Dra. Sandra Igreja, Chefe do Gabinete de Solidariedade Social, Família e Voluntariado, a proceder



M  
E  
R

à apresentação (Doc. 2). No final da apresentação, as voluntárias Lara Miranda e Inês Carvalho deram o seu testemunho relativamente à sua participação no “Programa de Apoio ao Estudo – Comunidade ROMA de Arcozelo. De seguida o Presidente do CLASB questionou a assembleia se havia questões e como não as houve passou-se ao ponto seguinte da ordem de trabalhos. -----

----- No ponto dois – Apresentação dos resultados do Projeto Radar Social – O Presidente do CLASB convidou a Coordenadora do Projeto Radar Social, Dra. Diana Simões a proceder à apresentação (Doc. 2). Finda a apresentação, o Presidente do CLASB realçou os resultados obtidos, ultrapassando as metas previstas. De seguida questionou a assembleia se existiam questões e como não as houve passou-se ao ponto seguinte da ordem de trabalhos. -----

----- No ponto três – Pedido de alteração do Projeto Radar Social – O Presidente do CLASB convidou a Coordenadora do Projeto Radar Social, Dra. Diana Simões a proceder à apresentação do pedido de alteração da meta de destinatários a abranger pelo Radar Social até à data de fim do projeto financiado, a 31 de março de 2026, reduzindo-a de 1448 potenciais destinatários inicialmente previstos para 500 potenciais destinatários, tendo em conta a fundamentação apresentada. Finda a apresentação, o Presidente do CLASB questionou a assembleia se havia questões e como não as houve colocou à votação, resultando na aprovação da assembleia por unanimidade. -----

----- No ponto quatro – Apresentação do Plano de Ação do Projeto “Envelhecimento Ativo e Saudável em Barcelos”, submetido ao Aviso NORTE2030 – 2024-6 | Planos de Ação para a Inclusão Ativa de Grupos Vulneráveis (ITI) – O Presidente do CLASB deu a palavra à dra. Sandra Igreja para proceder à apresentação (Doc. 2). O plano de ação do Projeto será apresentado nas CSIF's pela equipa técnica que acompanha as mesmas. Finalizada a apresentação, o Presidente do CLASB questionou a assembleia se havia questões e como não as houve passou-se ao ponto seguinte da ordem de trabalhos. -----

----- No ponto cinco – Apresentação do Projeto "O perfil de e em saúde da pessoa mais velha a viver só no Concelho de Barcelos" da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde de Enfermagem da Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho – O Presidente do CLASB deu a palavra à Professora Doutora Odete Araújo, Vice-Presidente para a Investigação e Inovação da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde de Enfermagem da Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, para proceder à apresentação (Doc. 2). Finalizada a apresentação, o Presidente do CLASB reforçou a necessidade da divulgação do projeto e da





sinalização de casos. De seguida questionou a assembleia se havia questões e como não as houve passou-se ao ponto seguinte da ordem de trabalhos. -----

----- No ponto seis – Apresentação do Projeto ProCuidador 2.0 – O Presidente do CLASB deu a palavra às técnicas da Associação Nacional AVC e Instituto S. João de Deus, Vera Priegue e Raquel Martins, para proceder à apresentação (Doc. 2). Finalizada a apresentação, o Presidente do CLASB questionou a assembleia se havia questões e como não as houve passou-se ao ponto seguinte da ordem de trabalhos. -----

----- No ponto sete – Apresentação do Projeto VALIHUM+ da APACI – O Presidente do CLASB deu a palavra à técnica da APACI, Andreia Gomes, para proceder à apresentação (Doc. 2). Finalizada a apresentação, o Presidente do CLASB questionou a assembleia se havia questões. Não existindo passou-se ao ponto seguinte da ordem de trabalhos. -----

----- No ponto oito – Apresentação do Projeto Trampolim para a Inclusão da AMAR 21 – O Presidente do CLASB deu a palavra à técnica da AMAR 21, Sílvia Costa, para proceder à apresentação (Doc. 2). Finalizada a apresentação, o Presidente do CLASB questionou a assembleia se havia questões e como não as houve passou-se ao ponto seguinte da ordem de trabalhos. -----

----- No ponto nove – Apresentação do Projeto Move-Te 21 da AMAR 21– O Presidente do CLASB deu a palavra à técnica da AMAR 21, Sílvia Costa, para proceder à apresentação (Doc. 2). Finalizada a apresentação, o Presidente do CLASB questionou a assembleia se havia questões e como não as houve passou-se ao ponto seguinte da ordem de trabalhos. -----

----- No ponto dez – Outros Assuntos – O presidente do CLASB informou os presentes das seguintes assuntos: Aprovação do novo modelo do Atestado Médico de Incapacidade Multiusos, através do Despacho n.º 8027/2025 de 14 de julho; Reunião da Rede Municipal de Saúde Mental a 29 de julho; 42ª Mostra de Artesanato de 01 a 10 de agosto; Formação sobre primeiros socorros psicológicos a 26 de setembro; Previsto um CLASB para 24 setembro e a realização do XXIV Congresso Mundial de Saúde Mental entre 30 de outubro a 1 de novembro. Terminou a divulgação, convidando os presentes para a atividade “Artesanato e Inclusão – mãos que transformam vidas” a decorrer no próximo dia 22 de julho no auditório dos Paços do Concelho. -----

----- No ponto onze – Aprovação da Ata em Minuta – Não havendo mais nada a tratar, o Presidente do CLASB, antes de encerrar a reunião pediu a leitura da minuta da ata, que foi lida por André Pereira. Foram realizadas as correções sugeridas e a minuta foi colocada à votação da assembleia, tendo sido aprovada por unanimidade. A sessão foi encerrada pelas onze horas e



quarenta minutos, da qual foi lavrada a presente ata, que será assinada pelo Presidente do CLASB, António Ribeiro, André Pereira e Filipa Azevedo que a secretariaram. -----

----- De acordo com o definido no Regulamento Interno, a ata será enviada, por correio eletrónico, a todos os parceiros. Ao fim de dez dias após o seu envio, será considerada aprovada, caso não surjam discordâncias acerca do seu teor. A ata número setenta e dois será publicada no sítio eletrónico do Município de Barcelos na área da Rede Social. -----

PRESIDENTE DO CLAS DE BARCELOS

/António Ribeiro/


SECRETÁRIO DO CLASB

/André Pereira/


SECRETÁRIA DO CLASB

/Filipa Azevedo/



NOME DA ENTIDADE	NOME DO REPRESENTANTE
1ª Companhia de Guias de Balugães	
S – Sensi – Saúde e Bem Estar, Lda	
ACAPA – GSM – Associação de Criadores de Aconchego e Promotores do Acolhimento de Galegos S. Martinho	
ACAPO – Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal	
ACEF – Associação Cultural, Educacional e de Formação	
ACES CÁVADO III – Barcelos /Esposende	
ACIB – Associação Comercial e Industrial de Barcelos	
ACRA – Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira	
ADC – Associação para o Desenvolvimento Comunitário Abade de Neiva	
ADRVC – Agência de Desenvolvimento Regional do Vale do Cávado	
Agrupamento 474 - Tamel S. Veríssimo	
Agrupamento 487 - Areias de Vilar	
Agrupamento 724 - Gilmonde	
Agrupamento de Escolas Alcaides de Faria	
Agrupamento de Escolas Braga Oeste	
Agrupamento de Escolas de Barcelos	
Agrupamento de Escolas de Fragoso	<i>Fui José Manuel Araújo</i>
Agrupamento de Escolas de Vila Cova	<i>Ausénaz Justificade</i>
Agrupamento de Escolas Gonçalo Nunes	
Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho, Barcelinhos	
Agrupamento de Escolas Vale D'Este	<i>Ausénaz Justificade</i>
Agrupamento de Escolas Vale de Tamel	
Agrupamento de Escuteiros 1016 Ucha	
Agrupamento de Escuteiros 1204 Martim	
Agrupamento de Escuteiros 1225 Rio Covo Stª Eulália	
Agrupamento de Escuteiros 1250 Adões	
Agrupamento de Escuteiros 1352 de Tamel Santa Leocádia	
Agrupamento de Escuteiros 528 Lijó	
Agrupamento de Escuteiros 559 Lama	
Agrupamento de Escuteiros 561 Macieira de Rates	
Agrupamento de Escuteiros 595 de Arcozelo	
Agrupamento de Escuteiros 829 Fragoso	

Agrupamento de Escuteiros de Cossourado	
Agrupamento nº 84 do Corpo Nacional de Escutas	
Agrupamento nº 86 do Corpo Nacional de Escuteiros de Balugães	
Alheira Futebol Clube	
Alvelos Solidário - Associação IPSS	
AMAR 21 – Associação de Apoio à Trissomia 21	Silvia Costa Alexandre Lopes
Amigos da Natureza	
APAC – Associação de Pais e Amigos de Crianças	
APACI – Associação de Pais e Amigos Centrada na Inclusão	Diana Fernandes / Adm. Gao
APAL - Associação de Pais de Alvelos	
APALVI - Associação de Pais do Jardim de Infância de Alvito S. Pedro	
APDES – Agência Piaget para o Desenvolvimento	
Apoio Humano	
APPDA – Minho	
ARC - Águias de Alvelos	
ARCA – Associação Recreativa e Cultural de Arcozelo	
Artesmusivi - Associação de Artes de Viatodos	
Associação Amigos do Pato	
Associação Baluganense de Cultura e Desporto	
Associação Barqueiros Jovem	
Associação Cantinho da Abadia	
Associação Carapeços Solidário	
Associação Clube Moto Galos de Barcelos	
Associação Cor é Vida	
Associação CorUnum	
Associação Cultural Desportiva Alcides Faria	
Associação Cultural e Desportiva de Pereira	
Associação Cultural e Recreativa de Creixomil	
Associação Cultural Motocavaquinhos	
Associação Cultural Recreativa e Desportiva de Mariz	
Associação Cultural, Desportiva e Recreativa de Lijó	
Associação de Caçadores de Creixomil	
Associação de Caçadores Santa Justa	
Associação de Criadores de Aconchego e Promotores de Acolhimento de Galegos São Martinho	
Associação de Deficientes Motores de Barcelos	
Associação de Diabéticos do Minho	

Associação de Espondilite Anquilosante	
Associação de Estudantes do IPCA	
Associação de Melhoramentos Macieira de Rates	
Associação de Pais da EB1 Alvito S. Pedro	
Associação de Pais da Escola do Aldão e Casa Nil	
Associação de Pais da Freguesia da Lama	
Associação de Pais de Alvelos	
Associação de Pais de Apoio a Pessoas com Necessidades Especiais –“A Nossa História”	
Associação de Pais de Carreira e Fonte Coberta - FOCA	
Associação de Pais de Creixomil	
Associação de Pais de Galegos S. Martinho	
Associação de Pais de Oliveira	
Associação de Pais de Silveiros	
Associação de Pais dos Alunos das Escolas e JI de Lijó	
Associação de Pais dos Alunos do Centro Escolar da Várzea	
Associação de Pais dos Alunos Escola Básica e Secundária Vale do Tamel	
Associação de Pais e Amigos da Escola e JI de Encourados	
Associação de Pais e Amigos das Escolas Pré Básica da Ucha	
Associação de Pais e Amigos de Areias de S. Vicente	
Associação de Pais e Enc. de Educação da EB1 e JI de Martim	
Associação de Pais e Enc. de Educação da Escola do 1º Ciclo de Remelhe	
Associação de Pais e Enc. de Educação da Escola EB1 S. Brás, Barcelinhos	
Associação de Pais e Enc. De Educação da Escola Rosa Ramalho - APEEERR	
Associação de Pais e Enc. de Educação de Bastuço Stº Estevão	
Associação de Pais e Enc. de Educação dos Alunos de Macieira de Rates	
Associação de Pais e Enc. de Educação dos Alunos de Negreiros	
Associação de Pais e Enc. de Educação dos Alunos do JI e EB1 de Cossourado	
Associação de Pais e Enc. De Educação JI e EB1 de Milhazes	
Associação de Pais e Enc. de Educação JI e EB1 de Aldreu	
Associação de Pais e Enc. de Educação JI e EB1 Perelhal	
Associação de Pais e Enc. Educação da C01/JI Viatodos	
Associação de Pais e Enc. Educação de Pereira	
Associação de Pais e Encarregados de Educação de Jardim de Infância e Escolas Primárias de Cristelo	
Associação de pais e Encarregados de Educação de Barqueiros - APEEB	
Associação de Pais EB1 de Carvalhal	
Associação de Pais EB1 e JI Silva	



Associação de Pais EB1/JI Roriz	
Associação de Patinagem do Minho	
Associação de Ténis de Mesa de Braga	
Associação Desportiva Calca Folhas	
Associação Desportiva da Carreira	
Associação Desportiva e Cultural de Tregosa	
Associação Desportiva, Cultural e Recreativa	
Associação Desportiva, Cultural e Recreativa Águias S. Mamede	
Associação do Vale do Neiva " TEATRONEIVA"- A MÓ	
Associação dos Técnicos de Electricidade de Barcelos	
Associação dos Voluntários do Hospital Santa Maria Maior	
Associação Equestre Cultural Recreativa de Lijó	
Associação Folclórica de S. Miguel da Carreira	
Associação Galo Novo	Ausência justificada
Associação Histórias de Recreio	
Associação Humanitária de Rio Côvo Santa Eugénia	OK
Associação Humanitária dos Bombeiros de Barcelinhos	
Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Viatodos	Participação
Associação Lama Solidária	Calvo João no
Associação Nacional AVC	Veru Piegue / Piere
Associação Olho Meirinho	
Associação Perelhal Solidário	
Associação Portuguesa de Deficientes	
Associação Portuguesa de Paramiloidose – Núcleo de Barcelos	
Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra	
Associação Recovery	
Associação Recreativa Cultural e Desportiva de Negreiros	
Associação Recreativa e Cultural da Várzea	
Associação Recreativa e Cultural de Sequeade	
Associação Remelhe Saudável	
Associação Social de Pereira	
Associação Social, Cultural e Recreativa de Chorente	
ATAHCA - Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave	Ferreira
Barcelos Sênior – Associação Educacional Cultural, Social e Recreativa de Formação Permanente	
Barcelos Solidário – Benemérita Associação Humanitária dos Dadores de Sangue do Concelho de Barcelos	
BARCELOSFIT	

Câmara Municipal de Barcelos	Sandra Tózeja B. Barros
Cáritas de Braga	
Casa do Cruzeiro de Airó	
Casa do Povo de Alvito S. Pedro	Catarina Martins Bogas
Casa do Povo de Areias S. Vicente	
Casa do Povo de Durrães	
Casa do Povo de Fragoso	
Casa do Povo de Gândara da Neiva	
Casa do Povo de Macieira de Rates	Diogo Inácio
Casa do Povo de Martim	
Casa do Povo de Milhazes	
Casa do Povo de Pedra Furada	
Casa do Povo de Rio Côvo Stª Eugénia	
Casa do Povo de Silveiros	
Casa do Povo de Silveiros	
Casa do Povo de Viatodos	
Célula 2000, S.A	
Centro Comunitário Moinhos de Vento	Natália Pereira
Centro de Apoio e Solidariedade da Pousa	
Centro de Assistência Social Balugães	
Centro de Bem-Estar Social de Alheira	
Centro de Bem-Estar Social de Barqueiros	
Centro de Solidariedade Social S. Veríssimo	
Centro Distrital de Segurança Social Braga, ISS, I.P.	Niçuel Morais
Centro Humanitário da Cruz Vermelha Portuguesa de Macieira de Rates	
Centro Social da Paróquia de Arcozelo	
Centro Social de Aguiar	
Centro Social de Cultura e Recreio da Silva	
Centro Social de Durrães	
Centro Social de Remelhe	
Centro Social de Vila Frescaíña S. Pedro	
Centro Social do Vale do Homem	Luis Santos
Centro Social e Paroquial de Aguiar	
Centro Social e Paroquial de Aldreu	
Centro Social e Paroquial de Areias de Vilar	Yvonne Eusabete A. Araújo
Centro Social e Paroquial de Barcelinhos	

Centro Social e Paroquial de Carreira	
Centro Social e Paroquial de Fragoso	
Centro Social e Paroquial de Gilmonde	
Centro Social e Paroquial de Tregosa	Uma Vida Melhor
Centro Social e Paroquial Imaculado Coração de Maria	Maria In
Centro Social Ernesto Gonçalves Costa	
Centro Social S. Teotónio	
Centro Social, Cultural e Recreativo Abel Varzim	Mariana Macedo
Centro Zulmira Pereira Simões – Instituição de Solidariedade Social de Roriz	
Círculo Católico de Operários de Barcelos	
Clube Desportivo Juventude S. Pedro	
Colégio La Salle	
Comissão de Protecção de Crianças e Jovens – Barcelos	Audência Juventude
Comissão Fabriqueira de Palme	
Conferencia Vicentina de Viatodos	
Confraria do Senhor dos Passos	
Cooperativa Agrícola de Barcelos, CRL	
Coro Infantojuvenil S. Tiago de Vila Seca	
Corpo Nacional de Escutas - Agrupamento 13 Alcaide Faria	
Corpo Nacional de Escutas - Agrupamento 870 - Vila Seca	
Corpo Nacional de Escutas, Agrupamento 9058	
CRI - Centro de Respostas Integradas de Braga	
Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Barcelos	Clara D.
Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo Aldreu	
Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo Campo	
CSIF ArcosVer	BR
CSIF Baixo Cávado	
CSIF Baixo Neiva	
CSIF Cávado Sul	FILVA
CSIF DO Cávado à Franqueira	
CSIF Moinhos do Neiva	
CSIF Monte D'Assaia	Carla Paçoço
CSIF Nun'Álvares	
CSIF Poente da Franqueira	H
CSIF Rede Seis	
CSIF Sol Nascente	


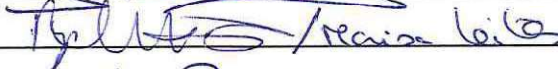
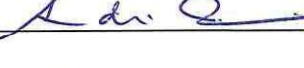






CSIF Sul da Franqueira	Filipe Aguedo Rosa Costa
CSIF UMGGALO	
CSIF Vale do Neiva	
CSIF Vale do Tamel	
E. Leclerc Barcelodis	
EMEC – Empresa Municipal de Educação e Cultura de Barcelos / Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos	<u>D. Sousa</u>
EQUIVAU – Centro Hípico da Quinta do Vau	
Escola Profissional Profitecla	
Escola Secundária de Barcelinhos	
Espaço Cuidar +	
Fábrica da Igreja de Mariz	
Fábrica da Igreja Paroquial de Aldreu	
Farmácia Filipe	
FECAP – Federação Concelhia das Associações de Pais e Encarregados de Educação do concelho de Barcelos	
FIBRO – Associação Barcelense de Fibromialgia e Doenças Crónicas	
Fraternidade Nuno Álvares - FNA	
Fronteira Filosófica - Associação Cultural e Recreativa	
Fundação AMA Autismo	
Fundação Caixa Agrícola do Noroeste	
Futebol Clube de Negreiros	
Futebol Clube de Roriz	
Futebol Clube Lírio do Neiva	
Gabinete da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis	
GASC – Grupo de Ação Social Cristã	J. Carlos Barbosa I. Ferreira e. Chape
GNR – Guarda Nacional Republicana	
Grupo "Jovens Sem Limites"	
Grupo Bíblico de Lijó	
Grupo BTT Lobos Negros	
Grupo Cénico Lírico do Neiva	
Grupo Corel "Villa Gallegus"	
Grupo Coral da Imaculada Conceição	
Grupo Coral da Lama	
Grupo Coral da Ucha (São Romão)	
Grupo Coral de Macieira de Rates	
Grupo Coral de Paradela	
Grupo Coral de Santiago de Cossourado	

Grupo Coral de Tregosa	
Grupo Coral de Vila Seca	
Grupo Cultural e Etnográfico de Aldreu	
Grupo de Danças e Cantares "As Gamelinhas de Palme"	
Grupo de Danças e Cantares de Aldreu	
Grupo de Estudos Históricos do Vale do Neiva	
Grupo de Jovens "Os Principais" de Vilar de Figos	
Grupo de Jovens da Carreira	
Grupo de Jovens de Aldreu	
Grupo de Jovens de Galegos Stª Maria	
Grupo de Jovens de Shalom	
Grupo de Jovens de Vila Seca	
Grupo de Jovens ETC – Ucha	
Grupo de Reserva do Património Cultura e Tradição – Núcleo de Voluntariado	
Grupo Desportivo Águas Santas	
Grupo Desportivo de Macieira de Rates	
Grupo Desportivo e Recreativo "Os Moinhos" de Paradelá	
Grupo Desportivo e Recreativo de Campo	
Grupo Desportivo e Recreativo Leocadenses	
Grupo Etnográfico as Lavradeiras	
Grupo Folclórico da Ucha	
Grupo Folclórico de São Lourenço de Alvelos	
Grupo Folclórico de Tregosa	
Grupo Folclórico Juvenil de Galegos Stª Maria	
Grupo Jovens em Movimento	
Grupo Menino Jesus	
Grupo Nova Melodia	
Grupo Operativo da Deficiência e Incapacidade (GODI)	
Grupo Operativo de Apoio à Pessoa Idosa (GOI)	
Grupo Recreativo e Cultural de Alvito S. Pedro	
Grupo Teatro Amador "Os Pioneiros da Ucha"	
Grupo Teatro da Carreira	
Grupo Temático do Voluntariado (GTV)	João Cruz
Grupo Verde Aventura	
GTI - Gestão, Tecnologia e Inovação, SA	
IEFP – Centro de Emprego de Barcelos	Fernando Sousa

Junta de Freguesia de Moure	
Junta de Freguesia de Oliveira	
Junta de Freguesia de Palme	
Junta de Freguesia de Panque	
Junta de Freguesia de Paradela	<i>Manuel Oliveira</i>
Junta de Freguesia de Pereira	
Junta de Freguesia de Perelhal	
Junta de Freguesia de Pouse	
Junta de Freguesia de Remelhe	
Junta de Freguesia de Rio Covo Stª Eugénia	
Junta de Freguesia de Roriz	
Junta de Freguesia de Tamel S. Veríssimo	
Junta de Freguesia de Vila Seca	
Junta de Freguesia Galegos S. Martinho	
Junta de Freguesia Galegos Stª Maria	
Junta de Núcleo de Barcelos - Corpo Nacional de Escutas	
KERIGMA – Instituto de Inovação e Desenvolvimento Social de Barcelos	<i>Diana Sáiz</i>
Lijó Futebol Clube	
Lions Clube de Barcelos	
Mais Juventude - Associação de Alvelos	
Mais Juventude de Alvelos	
MCA - Moto Clube de Alvelos	
Médicos do Mundo	
Moto Clube de Macieira de Rates	
Moure a Pedalar	
Necessidades Futebol Clube	
Núcleo Desportivo da Silva	
Núcleo Desportivo Santa Eugénia	
Núcleo Local de Inserção de Barcelos	<i>Paula Justo de Campos</i>
O Centro Desportivo e Cultural de Viatodos	
Optica 2, Lda	
Palme Futebol Clube	
PSP – Polícia de Segurança Pública de Barcelos	
Rancho Folclórico da Casa do Povo Rio Covo Sta. Eugénia	
Rancho Folclórico de Santa Eulália de Oliveira	
Rancho Folclórico e Etnográfico "A Telheira"	



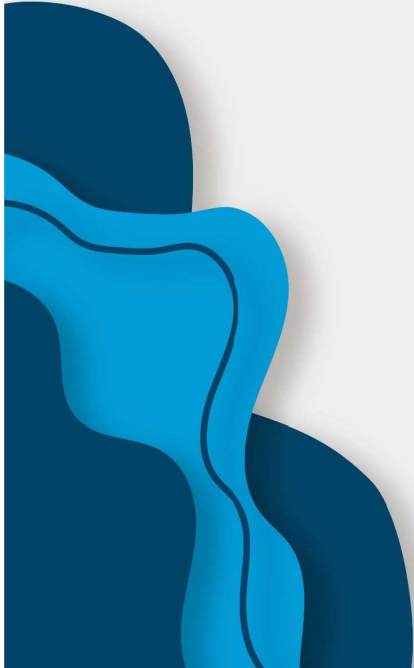
Infantário de Santa Maria de Fonte de Baixo	
Instituto das Irmãs Franciscanas Missionárias de Maria	
Instituto de Reinserção Social – Equipa do Cávado	
Instituto Renascer	
Instituto São João de Deus – Casa de Saúde de São João de Deus	
Instituto São João de Deus – Casa de Saúde de São José	
Intensify World – Associação Tecnológica e Recreativa	
IPCA – Instituto Politécnico do Cávado e do Ave	
Junta de Freguesia da Lama	
Junta de Freguesia da Silva	
Junta de Freguesia da Ucha	
Junta de Freguesia da Várzea	
Junta de Freguesia de Abade Neiva	
Junta de Freguesia de Aborim	
Junta de Freguesia de Adões	
Junta de Freguesia de Alró	
Junta de Freguesia de Aldreu	
Junta de Freguesia de Alvelos	
Junta de Freguesia de Arcozel	
Junta de Freguesia de Areias S.Vicente	
Junta de Freguesia de Balugães	
Junta de Freguesia de Barcelinhos	
Junta de Freguesia de Barqueiros	
Junta de Freguesia de Cambeses	
Junta de Freguesia de Carapeços	
Junta de Freguesia de Carvalhal	
Junta de Freguesia de Carvalhas	
Junta de Freguesia de Cossourado	
Junta de Freguesia de Cristelo	
Junta de Freguesia de Fornelos	
Junta de Freguesia de Fragoso	
Junta de Freguesia de Gilmonde	
Junta de Freguesia de Lijó	
Junta de Freguesia de Macieira de Hates	
Junta de Freguesia de Manhente	
Junta de Freguesia de Martim	

Viver Macieira - Associação Ambiental, Cultural e Desportiva de Macieira de Rates	
Vivifica - Grupo de Jovens de Remelhe	
OUTROS CONVIDADOS	
NOME DA ENTIDADE	NOME DO REPRESENTANTE
Universidade do Porto	
PAZIAGV	William Jacinto
Imês Covelho	Imês Covelho
Jara Piranda	Jara Piranda
Projeto CLDS 56	Mariana Macedo
Associação Cantos Vivos	Taua Brito
DASS	Goa e Conic
Rede Social	Flor Neco
Rede social	Jaca Bampimho
Grupo Alcaides de Fez	Muhombg

Rancho Folclórico S. Martinho de Courel	
Rancho Infantil da Ucha	
Ronda Cordofones Bairro da Misericórdia Barcelos	
ROTARY Club de Barcelos	
Santa Casa da Misericórdia de Barcelos	dogue. la ruzo
Santa Eulália Para Todos	raijó
SIRA – Sociedade Instrução e Recreio Aldreense	
SOPRO – Solidariedade e Promoção	me lueier de figeindo
Sporting Club da Ucha	
Teatro de Balugas	
Tertúlia Barcelense	
Tributo à Vida	
ULS - Unidade Local de Saúde Barcelos/Esposende	Sofia Pereira
União de Freguesias de Alheira e Igreja Nova	
União de Freguesias de Alvito S. Martinho, Alvito S. Pedro e Couto	
União de Freguesias de Areias de Vilar e Encourados	
União de Freguesias de Barcelos, Vila Boa, Vila Frescaíña S. Martinho e Vila Frescaíña S. Pedro	
União de Freguesias de Campo e Tamel S. Pedro Fins	
União de Freguesias de Carreira e Fonte Coberta	
União de Freguesias de Chorente, Góios, Courel, Pedra Furada e Gueiral	
União de Freguesias de Creixomil e Mariz	
União de Freguesias de Durrães e Tregosa	
União de Freguesias de Gamil e Midões	
União de Freguesias de Milhazes, Vilar de Figos e Faria	
União de Freguesias de Negreiros e Chavão	
União de Freguesias de Quintiães e Aguiar	
União de Freguesias de Sequeade, Bastuço Stª Estêvão e Bastuço S. João	
União de Freguesias de Silveiros e Rio Covo Stª Eulália	
União de Freguesias de Tamel Stª Leocádia e Vilar do Monte	
União de Freguesias de Viatodos, Grimancelos, Minhotães e Monte Fraiães	
União de Freguesias de Vila Cova e Feitos	
União Desportiva e Cultural Couto - UDCC	
União Desportiva S. Veríssimo	
Unidade de Barcelos da Liga Portuguesa Contra o Cancro	
VALDESTE – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL	
Venerável Ordem Terceira S. Francisco "Casa Menino de Deus"	

*[Handwritten signature]*





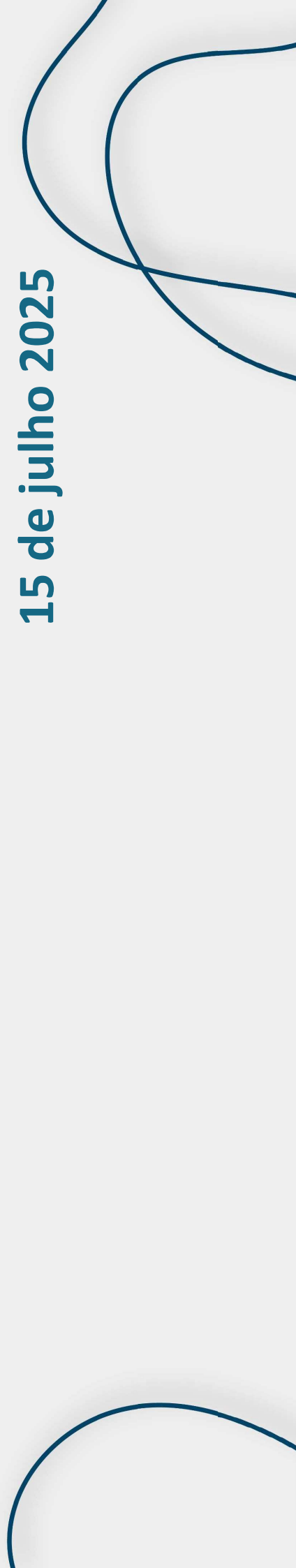
BARCELOS  
MUNICÍPIO



Rede Social  
de Barcelos

# Conselho Local de Ação Social de Barcelos (CLASB)

15 de julho 2025





# BARCELOS + VOLUNTÁRIO

Conselho Local de Ação Social de Barcelos, 15 de julho de 2025



DIRIGE-SE A / Directed to:

- **Organizações promotoras de voluntariado**  
*Organizations promoting volunteering*
- **Pessoas que querem fazer voluntariado**  
*People who want to volunteer*



Saiba mais em / More informations: [www.cm-barcelos.pt](http://www.cm-barcelos.pt)

Gabinete de Solidariedade Social, Família e Voluntariado  
*Office of Social Solidarity, Family and Volunteering*

Divisão de Ação Social e Saúde  
*Division of Social Action and Health*

Departamento de Educação, Saúde e Ação Social  
*Department of Education, Health and Social Action*

• Rua Dr. José António Peixoto Pereira Machado, N.º 165,  
4750-309 Barcelos

• 253 809 600 (e exte. 4203)

• [barcelosvoluntarios@cm-barcelos.pt](mailto:barcelosvoluntarios@cm-barcelos.pt)

A **Barcelos + Voluntário** é uma iniciativa do Município de Barcelos que decorre: auscultação aos agentes de voluntariado, por meio de uma metodologia participativa, realização do diagnóstico incluindo diversas ações na definição da estratégia (análise SWOT envolvendo as instituições, mapeamento de programas, necessidades);

Assume-se como uma estrutura de proximidade e de suporte à **dinamização do voluntariado no concelho**;

Coordenação, formação e apoio às ações promovidas pelos diversos agentes de voluntariado do território.





BARCELOS  
MUNICÍPIO

Gabinete de Solidariedade Social, Família e Voluntariado  
*Office of Social Solidarity, Family and Volunteering*

Divisão de Ação Social e Saúde  
*Division of Social Action and Health*

Departamento de Educação, Saúde e Ação Social  
*Department of Education, Health and Social Action*

📍 Rua Dr. José António Peixoto Pereira Machado, N.º 165  
4750-309 Barcelos

☎ 253 809 600 (extensão 4703)

✉ [barcelesvoluntario@cm-barceles.pt](mailto:barcelesvoluntario@cm-barceles.pt)

🌐 Saiba mais em / More information: [www.cm-barceles.pt](http://www.cm-barceles.pt)



BARCELOS  
MUNICÍPIO



BARCELOS  
+ VOLUNTÁRIO

DIREC-SEA / Directed to:

• Organizações promotoras de voluntariado  
*Organizations promoting volunteering*

• Pessoas que querem fazer voluntariado  
*People who want to volunteer*



BARCELOS  
+ VOLUNTÁRIO

O Município de Barcelos atento às pessoas e à sua valorização construiu, no âmbito da atividade do Polvo de Ação Social e Saúde, Gabinete de Solidariedade Social, Família e Voluntariado, um plano estratégico para o voluntariado. Através de um trabalho de proximidade e colaboração com as diferentes entidades do território, têm sido realizadas ações para a promoção de uma cidadania ativa, de educação para o voluntariado, contribuindo para o reforço da coesão social e da igualdade de oportunidades.

Reconhecendo a importância do apoio à dinamização do voluntariado no território, foi criada a **Barceles + Voluntário**. Esta estrutura visa promover o encontro entre a oferta e a procura de oportunidades de voluntariado, capacitando os diversos agentes para o voluntariado e apoiando as iniciativas da comunidade barcelense.



Informações:

Contámos com a sua participação na constituição de um conselho de referência na prática do voluntariado.

No âmbito deste plano estratégico para o voluntariado, são realizadas ações de formação em gestão de voluntariado para as organizações promotoras de oportunidades de voluntariado e formação de iniciação e de continuidade de voluntariado para pessoas voluntárias.

As **organizações promotoras de voluntariado** que pretendam integrar a **Barceles + Voluntário** podem solicitar informação através dos contactos do Município de Barcelos.

The Municipality of Barcelos, attentive to people and their development, has built a strategic plan for volunteering within the Social Action and Health Department, Office of Social Solidarity, Family, and Volunteering. Through close collaboration with various local entities, actions have been taken to promote active citizenship and education for volunteering, contributing to the reinforcement of social cohesion and equal opportunities.

Recognizing the importance of supporting the dynamism of volunteering in the area, **Barceles + Volunteer** was created. This structure aims to match supply and demand for volunteering opportunities, empowering various agents for volunteering and supporting community initiatives in Barcelos.

We invite you to participate in building a municipality recognized for its volunteer practices.

As part of this strategic plan, we offer training sessions for volunteer management for organizations that promote volunteering opportunities, as well as introductory and ongoing training for individual volunteers.

**Organizations promoting volunteering** that wish to join Barceles + Volunteer can request information through the contacts of the Municipality of Barcelos.



Informations:

## A Barcelos + Voluntário integra:

**Pessoas voluntárias**, que de forma livre, desinteressada e responsável assumem o compromisso, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, de realizar ações de voluntariado numa organização promotora;

**Entidades Parceiras**, entidades públicas da administração central, regional ou local ou outras pessoas coletivas de direito público ou privado, legalmente constituídas, que reúnam condições para integrar voluntários e coordenar o exercício da sua atividade.

**Esta ação é contínua, as entidades podem contactar a Barcelos + Voluntário caso pretendam propor a adesão e celebrar protocolo.**



BARCELOS  
MUNICÍPIO

## Regulamento de Voluntariado do Município de Barcelos

Setembro 12, 2024



REGULAMENTO DE VOLUNTARIADO  
DO MUNICÍPIO DE BARCELOS

## A ação tem por base o Regulamento de Voluntariado do Município de Barcelos

Define as bases do enquadramento jurídico, atribuindo direitos e deveres, bem como responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas no processo de voluntariado;

Visa promover e garantir a todos os cidadãos a possibilidade de participação em ações de voluntariado, promovidas pelas organizações acolhedoras de pessoas voluntárias;

Deliberado na Reunião de Câmara de 29-04-2024 e aprovado na Assembleia Municipal de 21-06-2024.

Disponível: [www.cm-barcelos.pt](http://www.cm-barcelos.pt)

# Funcionamento e Inscrição



BARCELOS  
+ VOLUNTÁRIO



BARCELOS  
MUNICÍPIO



BARCELOS  
MUNICÍPIO

VIVER VISITAR ATENDIMENTO ONLINE SERVIÇOS NOTÍCIAS

## ACÇÃO SOCIAL E SAÚDE

- » Ação Social e Saúde
- » Habitação
- » Apoios Sociais
- » Saúde
- » Igualdade e Inclusão/Barcelos+ Igual
- » Rede Social
- » Voluntariado
- » Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS)
- » Distinções
- » Linhas de Atendimento Gerais de Apoio
- » CPCJ

INÍCIO » VIVER » ACÇÃO SOCIAL E SAÚDE » VOLUNTARIADO

## Voluntariado

### BARCELOS + VOLUNTÁRIO

O Município de Barcelos atento às pessoas e à sua valorização construiu, no âmbito da atividade do Pelouro de Ação Social e Saúde, um plano estratégico para o voluntariado. Assim, numa relação de proximidade e colaboração com as diferentes entidades do território têm sido realizadas diferentes ações para a promoção de uma cidadania ativa, contribuindo para o reforço da coesão social e da igualdade de oportunidades.

Desta forma, e reconhecendo a importância do apoio à dinamização do voluntariado no território, foi criada a **Barcelos + Voluntário**. Esta estrutura visa promover o encontro entre a oferta e a procura de oportunidades de voluntariado, capacitando os diversos agentes e apoiando as iniciativas da comunidade barcelense.

Para realizar a sua inscrição como pessoa voluntária acesse a hiperligação:

Se estiver no computador: Formulário de Candidatura – Barcelos + Voluntário

Se estiver no telemóvel: Formulário de Candidatura – Barcelos + Voluntário

Para fazer a sua inscrição como organização promotora pode enviar um email para [barcelosvoluntario@cm-barcelos.pt](mailto:barcelosvoluntario@cm-barcelos.pt)

## Presencial:

Serviços de ação social e saúde do Município de Barcelos:

Rua Dr. José António P. P.  
Machado, n.º 165  
4750 – 325 Barcelos

## Via email:

[barcelosvoluntario@cm-barcelos.pt](mailto:barcelosvoluntario@cm-barcelos.pt)

## Informações via telefone:

253 809 600 (Ext. 4703)





Entre as competências da Barcelos + Voluntário:

- **Formação inicial e contínua** para: pessoas voluntárias e organizações promotoras de voluntariado;
- **Seguro de voluntário**, conforme Compromisso de Voluntariado e informação enviada pelas organizações.



Cartão Voluntário | Frente



Cartão Voluntário | Verso



## Kit da Pessoa Voluntária



### Certificado

Certifica-se que \_\_\_\_\_ participou na **Formação «Iniciação ao Voluntariado»**, no dia **17 de junho 2024**, na Casa da Juventude, com a duração de 3 horas, promovida pela **Estrutura Barcelos + Voluntário**. A ação foi composta por cinco módulos: noções e tipos de voluntariado; reflexão para a ação no terreno (trabalho em equipa, comunicação interpessoal); resolução de conflitos, responsabilidades e compromisso; impacto do voluntariado.

Barcelos, 17 de junho de 2024  
O Vereador do Pelouro de Ação Social e Saúde,

\_\_\_\_\_  
**António Ribeiro, Doutor**

### **Dados da Barcelos + Voluntário, de abril de 2024 a julho 2025:**

- **N.º de inscrições:** 212 (147 em 2024 e 65 em 2025);
- **N.º de entrevistas:** 179 (121 em 2024 e 58 em 2025);
- **N.º de integrações:** 170 (**82 em 2024 e 88 em 2025**);

- **N.º de Formações para pessoas voluntárias:** 9 ações de formação com 150 participantes (6 ações em 2024 com 105 formandos e 3 ações em 2025 com 45 participantes);

- **N.º de Formações para gestores de voluntariado:** 3 ações de formação e 67 técnicos (2 ações em 2024 com 28 técnicos e 1 ação em 2025 com 39 participantes);

- **N.º. Protocolos de Colaboração:** 56.

A Barcelos + Voluntário desenvolve um trabalho de proximidade com a Rede Social de Barcelos e com o seu grupo operativo dedicado ao voluntariado: GTV.



## Entidades com Protocolo de Colaboração e Oportunidades de Voluntariado

ACIBARCELOS – Associação Comercial, Industrial e Serviços de Barcelos e do Vale do Cávado			
ACRA – Associação Social, Cultural e Recreativa de Alheira			
Agrupamento de Escolas de Vale do Tamel			
AMAR21 – Associação de Apoio à Trissomia 21 e outras Problemáticas do Neurodesenvolvimento	1. Apoio nas Férias Inclusivas (em curso)	Associação Social de Pereira	
APAC – Associação de Pais e Amigos de Crianças	1. Técnico de apoio ao estudo (em curso)	Barcelos Solidário - Benemérita Associação Humanitária dos Dadores de Sangue do Concelho de Barcelos	
APACI – Associação de Pais e Amigos Centrada na Inclusão		Casa de Saúde S. José	
APPDA Minho – Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo		Casa de Saúde São João de Deus	1. Animação musical (em curso) 2. Expressão pela Arte (Olaria) (em curso) 3. Interação Social (em curso) 4. Promover a locomoção (em curso)
Associação dos Voluntários do Hospital Santa Maria Maior	1. Voluntariado Hospitalar (em curso)	Casa do Povo de Alvito	
Associação Galo Novo		Casa do Povo de Macieira de Rates	
Associação Humanitária Rio Covo Santa Eugénia		Centro Assistência Social de Balugães	
Associação Intercultural Para Todos (IAFA)		Centro Humanitário da Cruz Vermelha Portuguesa de Macieira de Rates	
Associação Nacional AVC		Centro Paroquial de Barcelinhos	
Associação Perelhal Solidário	1. Dinamização de sessões de ginástica rítmica com idosos (em curso)	Centro Social Cultural e Recreativo Abel Varzim	
Associação Social Cultural e Recreativa de Chorrente		Centro Social da Paróquia de Arcozelo	

## Entidades com Protocolo de Colaboração e Oportunidades de Voluntariado

Centro Social de Aguiar		
Centro Social de Remelhe D. António Barroso	1. Dinamização de atividades com os utentes de ERPI/Centro de Dia (em curso) 2. Vínculos de Bem-Estar (em curso)	
Centro Social do Vale do Homem		
Centro Social e Paroquial de Fragoso		
Centro Social Paroquial de Tregosa		
Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria		
Centro Zulmira Pereira Simões		
Colégio Didávi		
Couto Vivo – Associação de Apoio Social e Cultural		
Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Barcelos	1. Condutor(a) no Projeto Apoio Social a Doentes Idosos (ASDI) (em curso) 2. Projeto ASDI – Apoio Social a Doentes Idosos (em curso) 3. Projeto "Bebé Feliz" (em curso)	
Escola Secundária de Barcelinhos		
Fibro – Associação Barcelense de Fibromialgia e Doenças Crónicas	1. Mediador de sessões de grupo no âmbito da Fibromialgia (em curso)	
Fundação AMA Autismo		

GASC – Grupo de Ação Social Cristã		
Instituto Renascer – Associação Desenvolvimento Social		
Intensify World – Associação Tecnológica e Recreativa		
Junta de Freguesia de Arcozelo		
Junta de Freguesia de Barcelinhos		
Junta de Freguesia de Lama		
Kerigma – Instituto de Inovação e Desenvolvimento Social de Barcelos		1. Apoio a Mediadores/Formadores – Projeto Local Promotor de Qualificações (PLPQ) (em curso)
Liga Portuguesa Contra o Cancro – Delegação de Barcelos		1. Terapia Ocupacional (em curso) 2. Peditório Nacional
Médicos do Mundo		1. Advogado/a para Projeto SER 2. Saúde em Equipa de Rua (em curso) 3. Enfermeiro/a para Projeto SER 4. Saúde em Equipa de Rua (em curso)
MODATEX – Centro de Formação Profissional da Indústria Têxtil, Vestuário, Confeção e Lanifícios		
Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA)		

## Entidades com Protocolo de Colaboração e Oportunidades de Voluntariado

Santa Casa da Misericórdia de Barcelos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Academia de Formação – Projeto “Formar para Integrar” (em curso)</li> <li>2. Ação Social e Voluntariado – Projeto “Lado a lado” (em curso)</li> <li>3. Culto – Projeto de “Fé” (em curso)</li> <li>4. Cultura – Projeto “Archivum Memoriae” (em curso)</li> <li>5. Educação de Infância – Projeto “Cultivar o Futuro” (em curso)</li> <li>6. Pessoas Idosas – Projeto “Primavera da Vida” (em curso)</li> <li>7. Saúde – Projeto “Reabilitar com Humanidade” (em curso)</li> </ol>
SOPRO – Solidariedade e Promoção	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apoio no Espaço Intergeracional e Comunitário – Projeto Bem-Me-Quer (em curso)</li> <li>2. Apoio no Espaço Solidário (em curso)</li> <li>3. Apoio no Projeto Eden – Sustentabilidade e Jardinagem Comunitária (em curso)</li> <li>4. Comunicação e Multimédia (em curso)</li> <li>5. Visitas semanais a Idosos – Projeto Bem-Me-Quer (em curso)</li> </ol>
Streetdogs – Associação de Proteção Animal	
Unidade Local de Saúde de Barcelos/Esposende, EPE	
Universidade Barcelos Sénior	
Venerável Ordem Terceira de S. Francisco	

Viver Macieira – Associação Ambiental, Cultural e Desportiva de Macieira de Rates

1. Dinamização de sessões de apoio ao estudo (Divisão de Ação Social e Saúde) (em curso)
2. Projeto Lagoa sem Invasores (Divisão de Ambiente e Recursos Naturais) (em curso)
3. Brincadores (Divisão de Educação) (em curso)
4. Professor Tutor (Divisão de Educação) (em curso)
5. Apoio nas Férias Desportivas de Verão (Divisão de Juventude e Desporto) (em curso)
6. Promoção de atividades de animação e apoio aos utilizadores (Biblioteca Municipal)
7. Vigiar as crianças na utilização de equipamentos de diversão (Divisão de Ação Social e Saúde)
8. Plogging na Ecovia do Cávado (Divisão de Ambiente e Recursos Naturais)
9. Apoio na I Edição Barcelos Power Fitness (Divisão de Juventude e Desporto)
10. Apoio no Circuito de Trânsito (Divisão de Mobilidade Urbana);
11. Festival de Rua – “A avenida é tua” (Divisão de Mobilidade Urbana);
12. Apoio na Atividade “Família em Movimento”, Programa do Mês da Família 2025 (Gabinete de Solidariedade Social Família e Voluntariado)

Município de Barcelos





# BARCELOS + VOLUNTÁRIO

Testemunho, programa de apoio ao estudo, comunidade ROMA de Arcozelo: Inês Carvalho e Lara Miranda.

**OBRIGADA!**

Gabinete de Solidariedade Social, Família e Voluntariado, Departamento de Educação, Saúde e Ação Social

Rua Dr. José António P. P. Machado, n.º 165  
4750 - 323 Barcelos

**Email:** [barcelosvoluntario@cm-barcelos.pt](mailto:barcelosvoluntario@cm-barcelos.pt)

**Telefone:** 253 809 600 (Ext. 4703)

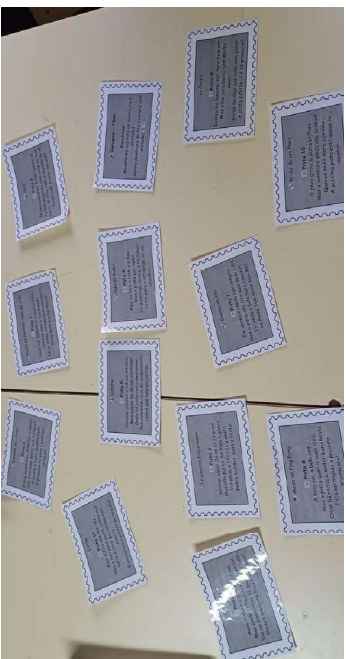
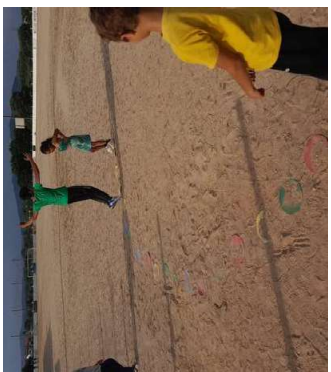


## **Projeto Apoio ao Estudo Comunidade ROMA de Arcozelo**

Surge da necessidade identificada pelos encarregados de educação da comunidade de Arcozelo, com base na dificuldade de apoiar as crianças nos trabalhos de casa.

Foi criado o perfil na Estrutura Barcelos + Voluntário e o projeto iniciou em fevereiro de 2025.

Público-alvo: crianças do 1.º ciclo





24 de junho de  
2025

Bandeira do povo  
ROMA



Dia Nacional do  
Povo Cigano

# Piloto ar Social

Sociais - RE-C03-i01  
tos e Respostas Sociais,  
liência (PRR)

# Contextualização

de Desenvolvimento Social 2024-2030

- Governança, Inovação e Sustentabilidade

Projeto Estruturante 3.6 - Radar Social



# ramento

O Projeto contempla 2 fases distintas de

REALIZAR OS INSTRUMENTOS DE  
NEAMENTO DA REDE SOCIAL -  
NÓSTICO SOCIAL, PLANO DE  
ENVOLVIMENTO SOCIAL E PLANO DE  
D.

EAR OS RECURSOS, REGIONAIS E  
AIS, EM ESTREITA ARTICULAÇÃO  
AS CARTAS SOCIAIS MUNICIPAIS,  
ORMA A GARANTIR MAIOR EFICÁCIA  
RESPOSTAS E MELHOR

## Fase 2

- IMPLEMENTAR UM  
DE SINALIZAÇÃO  
MUNICIPAL C  
PESSOAS, FAMÍL  
SITUAÇÃO DE  
SOCIAL E/OU EM  
EXCLUSÃO SOCIAL
- EXECUTAR O  
IDENTIFICADO NA  
DEVENDO, TER C  
ATIVIDADES DE

Referenciação em contexto de vida, da pessoa ou a família em situação

## AÇÃO 2

Realização da avaliação social preliminar e prospectiva da situação resultando no sistema integrado de sinalização

## AÇÃO 3

Informação/orientação da pessoa ou família, assegurando o seu em serviços de atendimento e acompanhamento social ou dos parceiros ativação do sistema integrado de referenciação

## AÇÃO 4

Ativação direta da rede de recursos locais da Rede Social Local

# Social

# ÇÃO 1

em contexto de vida, da família em situação de vulnerabilidade social

- Diagnóstico Social, Plano de Desenvolvimento e Projeto Radar Social apresentados e discutidos em setembro de 2024;
- Mapeamento dos recursos e respostas existentes

## Plano de Comunicação da Operação

- 25 000 Desdobráveis;
- 400 Cartazes;
- 1 Roll Up do Projeto Radar Social.

## SinalizaRadar

- Número de sinalizações: **151** sinalizações
- Relativas a:
  - Pessoa: **78** sinalizações





# FAÇÃO 2

da avaliação social  
prospetiva da situação  
ar, registrando o seu  
ndo no sistema

## Número de sinalizações por motivo de sinalização

- Alcoolismo: **3**
- Ausência de quem cuide de dependente na família: **2**
- Ausência de rendimentos: **3**
- Dependentes/acamados: **7**
- Doença de natureza psíquica: **2**
- Insuficiência de rendimentos: **76**
- Más condições de habitabilidade: **4**
- Perda de Autonomia para as AVD's: **3**
- Situação de despejo/desalojamento: **6**
- Sobrelotação: **1**
- Solidão/isolamento: **7**
- Violência Doméstica: **4**

# FASE 2

da avaliação social  
prospetiva da situação  
ar, registando o seu  
ndo no sistema

## Radares Comunitarios

Agentes locais identificadores de situações

### Resultados Esperados

- 15 sessões
- 80 entidades envolvidas
- 15 radares constituídos
- 15 protocolos informais celebrados
- 15 reuniões realizadas
- 15 ações de sensibilização realizadas
- 15 agentes de proximidade identificados

ação da pessoa ou família,  
ou encaminhamento para a  
ações de atendimento e  
social ou dos parceiros da  
ante a ativação do sistema

Atendimentos de proximidade junto das  
situação de vulnerabilidade social.

- Objetivos principais:
  - Facilitar o pedido de intervenção;
  - Ativar o sistema integrado de referência e contrarreferência;
- Metodologia:
  - Avaliação individualizada de todas as situações;
  - Encaminhamento adequado em articulação com o sistema de referência e contrarreferência;
- Iniciativas complementares:
  - Sessões de proximidade junto da comunidade;
  - Sensibilização para a vulnerabilidade social;
  - Promoção de uma cultura de atenção primária;
  - Estímulo à referência precoce e co-referência;
- Resultado esperado:
  - Referência precoce;



## SinergiaRadar

### Mapeamento dos recursos e respostas

- Instrumento criado:
  - 1 Base de dados abrangente e estruturada
- Objetivos principais:
  - Identificar sistematicamente recursos
  - Promover coordenação entre entidades
  - Otimizar respostas sociais existentes.
- Resultados até ao momento:
  - 628 recursos/respostas mapeados;
  - Processo de atualização contínua.

a da rede de recursos  
Social local, sempre que  
nciação resultar a  
uma intervenção social



OBRIGADA A TODAS/OS PELA ATENÇÃO!

**PROJETO RADAR SOCIAL**

# Pedido de Alteração





**INORTE** 2030  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

## Barcelos



**BARCELOS**  
MUNICÍPIO



**Cruz Vermelha  
Portuguesa**



PECUENOS GESTOS  
MUDAM O MUNDO

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos



O projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”, submetido ao Aviso NORTE2030-2024-6 | Planos de Ação Intermunicipais para a Inclusão Ativa de Grupos Vulneráveis (ITI), tem como objetivo promover o envelhecimento ativo e saudável em Barcelos, combater o isolamento social, capacitar as pessoas mais velhas e cuidadores.

O projeto envolve a participação das seguintes entidades: Município de Barcelos, beneficiário coordenador; e dos seguintes beneficiários copromotores: Centro Social da Paróquia de Arcozelo; Cruz Vermelha Portuguesa; SOPRO – Solidariedade e Promoção, através do desenvolvimento das seguintes iniciativas: **Plano de ação 2025, 2026, 2027**.

Além das atividades inseridas poderão ser adicionadas outras ao longo do projeto, decorrentes da articulação com parceiros do território.



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia





INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>BARCELOS + ATIVO</b>	Adaptação das casas para a velhice; Segurança e Conforto	Realizar três sessões no âmbito da atividade, cujo objetivo é informar e sensibilizar as pessoas idosas, família e comunidade, para a importância de adaptar as casas para a velhice, e dessa forma promover a segurança e o conforto a longo prazo.  1.1 Sessão 1: "Adaptação dos espaços habitacionais" - Realizar uma palestra com especialistas em arquitetura que informem e orientem sobre como adaptar as casas para a velhice. 1.2 Sessão 2: "Demonstração de equipamentos" - Organizar um momento prático onde as pessoas aprendam sobre as diferentes opções de adaptação, como instalação de barras de apoio, rampas, portas alargadas para a passagem das cadeiras de roda, iluminação adequada, etc. 1.3 Sessão 3: "Apoios sociais" - Promover um momento informativo no âmbito dos apoios sociais e outras questões associadas à aquisição dos produtos de apoio, bem como a divulgação do enquadramento legal.	1.1. 10.09.2025 1.2. 17.09.2025 1.3. A definir	Centro Social da Paróquia de Arcozelo	1.1. Arquiteto José Pimenta Arquiteto Pedro Alves 1.2. A definir 1.3. Deco, Técnico da Segurança Social; Técnico do Município	<b>Centro Social da Paróquia de Arcozelo:</b> geral@csp-arcozelo.pt 253822583
<b>PESSOAS MAIS VELHAS NO PARQUE</b>	"Pessoas Mais Velhas: Desejos e Memórias" - 1.ª Edição	Evento ao ar livre envolvendo maiores de 65 anos e crianças, para promover a interação social e bem-estar dos participantes através da música e da dança. "retende-se que cada participante com 55+ escreva um desejo num cartão de papel e que o pendure numa árvore, de forma a que se possa criar um sistema para torná-los realidade (de outubro de 2025 a junho de 2026), sempre que possível com o apoio e envolvimento da família e amigos.	25 de julho de 2025 (sexta-feira), no período da tarde (13h30 às 17h30)	Campo 5 de outubro - Jardim Velho	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<b>Centro Social da Paróquia de Arcozelo:</b> geral@csp-arcozelo.pt 253822583

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
ACADEMIA + 65	Hábitos saudáveis ao longo da vida	Sessões de educação alimentar e de gestão de orçamentos familiares (incluindo formas de diminuir os custos com alimentação, e alerta para possíveis consumos excessivos de sal e açúcar) a grupos de pessoas com 65 ou mais anos, para promover estilos de vida saudáveis. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min <b>CSIF Rede Sels:</b> - 15/07/2025. Salião Paroquial da Junta de Freguesia da Pousa - 17/07/2025. Junta de Freguesia de Adães - 22/07/2025. Junta de Freguesia de Maritim	Freguesias (CSIF's): IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos</b> lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253-809 600 Ext. 4803
	Capacitação para elaboração de dietas de textura modificada	Dotar as equipas de competências práticas para a realização culinária de dietas de textura modificada. As equipas terão oportunidade de experimentar a confeção de receitas com textura modificada e fazer a degustação dos pratos elaborados.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30 às 16h00	IPSS's, e outras instituições do concelho.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos</b> lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253-809 600 Ext. 4803
	Caminhadas Amigas	Uma caminhada mensal, para maiores de 65 anos, em locais propostos pelas CSIF's com a duração de 1h00, de forma a promover uma melhoria na qualidade de vida das pessoas mais velhas, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento. <b>Nota:</b> caso as condições atmosféricas não o permitam, a CSIF deverá providenciar um espaço fechado para a realização de uma atividade alternativa.	Primeira segunda-feira de cada mês, a iniciar a 6 outubro de 2025, às 10 horas (em caso de feriado passará para o dia útil seguinte): - <b>CSIF Arcos Ver</b> a 6 de outubro 2025 - <b>CSIF Baixo Cávado</b> a 3 de novembro de 2025 - <b>CSIF Baixo Neiva</b> a 2 de dezembro de 2025	Proposto pelas CSIF's	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos</b> marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt



BARCELOS  
MUNICIPIO



Cruz Vermelha Portuguesa



INORTE 30  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/AGENDAR
<b>ACADEMIA + 65</b>	Encontro Final de Boccia Sénior 2025/2026	Jogos de Boccia Sénior no período da manhã e de convívio com um momento musical, com o objetivo de encontrar o vencedor da Liga 1 e Liga 2.	Dia 5 e 6 de junho de 2025 <b>Horário:</b> 9h00: início dos jogos   14h00: Convívio com a atuação do grupo "Vozes do Cávado"	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Barcelos	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Barcelos Sénior FIT	Aulas semanais de ginástica com o objetivo de promoção da saúde, bem-estar físico, mental e social, aumentando a força muscular, equilíbrio, amplitude articular e coordenação motora.	Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 15 participantes (máx. 20)	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Campo	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Diabetes em Movimento		Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 30 participantes máx.	Pavilhão Municipal de Adães		<b>Município de Barcelos:</b> marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Oficina da Criatividade	Oficina de Criação de Flores com a artesã Marta Silva Com esta oficina pretende-se a criação de flores artesanais, utilizando diferentes materiais (papel, fita, arame, cordel) de forma a trabalhar motricidade fina e a coordenação motora, reduzindo os fatores de risco associados ao envelhecimento. A oficina permite ainda combater o isolamento social e promover a inclusão das pessoas com 65 anos ou mais, proporcionando momentos de convívio, partilha de experiências e conhecimentos.	1.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 máx.).  Datas: 05/08/2025; 02/09/2025; 07/10/2025; 04/11/2025; 02/12/2025	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos;  artesã Marta Silva	<b>Município de Barcelos:</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  daniela.pereira@cm-barcelos.pt 913 329 360



BARCELOS  
MUNICÍPIO



PORTUGAL  
2030  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
OFICINA DA MEMÓRIA	Oficina do Galo de Barcelos	Oficina de Pintura de Galos de Barcelos, com a artesã Rosália Abreu. O Galo de Barcelos é um ícone identitário incontornável do nosso território. Quem nunca ouviu falar do terradão Galo que canta a inocência de um peregrino a caminho de Santiago? Esta oficina pretende ser um ponto de encontro para a troca de experiências, para o convívio, fortalecendo a interação social e a autoestima, estimulando a memória e promovendo a manutenção e a melhoria das capacidades cognitivas, através da Pintura de Galos tradicionais. A oficina de pintura, permite ainda reduzir o stress e a ansiedade, com uma atividade relaxante, fortalecendo as funções da memória, raciocínio e atenção.	3.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.).  Datas: 15/07/2025; 19/08/2025; 16/09/2025; 2/10/2025; 18/11/2025; 16/12/2025.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Rosália Abreu	<b>Município de Barcelos:</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	Oficina Despertar a Memória	Conversas criativas são uma oficina informal de encontro e convívio com pessoas com 65 anos ou mais. Tem como finalidade o registo de memórias antigas, nomeadamente os pratos típicos da gastronomia local, doces tradicionais de Barcelos, bem como outros registos na área da gastronomia que possam ficar para memória das gerações vindouras. Um outro trabalho a realizar é na área da música, com recolha de músicas e cantares tradicionais de Barcelos, e registo de canto e áudio. Pretende-se que este material seja disponibilizado no site do Município.	1 vez por mês, com duração de 50 minutos.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Rita Queiroz, Rita Sousa e Henrié Freire, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	Experiências de Realidade Virtual	Os participantes poderão utilizar equipamentos de realidade virtual e usufruir de uma experiência única, que, além da componente lúdica, permitirá o desenvolvimento de atividade física e estimulação cognitiva. As experiências de realidade virtual (RV) podem trazer diversos benefícios para as pessoas mais velhas, tanto a nível cognitivo como emocional, físico e social.	Realização de 10 sessões, com 15 a 20 participantes, nas seguintes datas: 03/09/2025; 09/09/2025; 11/09/2025; 08/10/2025; 22/10/2025; 05/11/2025; 19/11/2025; 03/12/2025; 10/12/2025; 29/12/2025.	Freguesias; Instituições; GOI	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	<b>Município de Barcelos</b> cattamiranda@cm-barcelos.pt  253 809 600 Ext: 4706



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Cruz Vermelha  
Portuguesa



INOIRTE 30  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>WORKSHOP LITERACIA +65</b>	Conversas e Memórias – "No Meu Tempo"	Dinâmicas de grupo desenvolvidas, nas quais serão abordadas diversas temáticas incluindo memórias e experiências das pessoas mais velhas, com o objetivo de estimulação cognitiva. Estas sessões também permitirão abordar a temática das novas tecnologias e poderão envolver a participação de entidades externas na dinamização.	Agendamento da sessão conforme inscrição prévia pelas Juntas de Freguesia e União de Freguesia. Preferencialmente manhãs. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Juntas de Freguesia e União de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Guia básico de Ciber segurança	Reconhecendo que o mundo digital também poderá trazer perigos, para os quais é necessário um olhar atento, serão elaborados guias práticos de consciencialização para fraudes, burlas e outros perigos associados à utilização das novas tecnologias.	Sessões dinamizadas após a atividade de realidade virtual. (a ficha de inscrição nas sessões de realidade virtual fará referência a esta atividade).	Juntas de Freguesia e União de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensity World	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Saúde Digital: informações de saúde (Receitas, Teleconsulta, etc.) no seu telemóvel	Demonstração de como aplicações de saúde (SNS24, Hospital Santa Maria Maior) permitem aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o boletim de vacinas, receitas, alergias ou as requisições de exames. Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicemia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal), a marcação de consultas ou possibilidade de solicitar a renovação de medicação habitual. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	A partir de julho de 2025 (segunda a sexta-feira - 14h30/16h00). Duração: 1h30 min	Juntas de Freguesias, União de Freguesia, OSIF's, IPSS da rede social, instituições com centro de dia, centros de convívio.	Liliana Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lilianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803



BARCELOS  
MUNICÍPIO



PORTUGAL  
2030



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EQUIPA CUIDIN	Identificação e Acompanhamento de Cuidadores Informais	Reuniões com Serviços e Entidades Locais (Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...); Integração de Voluntários no Projeto; Realização de Visitas Domilínicas;	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc....	João Silva, SOPRO, Solidariedade e Promoção	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Sessões de Capacitação, Bem-Estar e Apoio Emocional aos Cuidadores Informais	Conjunto integrado de atividades pensadas para responder às múltiplas dimensões do cuidar, valorizando o papel dos cuidadores informais e promovendo o seu bem-estar físico, emocional e social. As atividades incluem:  - <b>Sessões de Capacitação e Empowerment</b> , onde os cuidadores adquirem conhecimentos práticos e informações úteis sobre higiene e mobilização da pessoa cuidada, gestão emocional, autocuidado, direitos e apoios disponíveis;  - <b>Sessões de Entro-ajuda e Apoio Emocional</b> , que oferecem um espaço seguro de partilha, escuta e solidariedade entre cuidadores, contribuindo para a redução do isolamento, do cansaço emocional e do <i>burnout</i> ;  - <b>Sessões de Bem-Estar</b> , com práticas de relaxamento, interioridade e <i>mindfulness</i> , que permitem aos cuidadores recenrar-se, aliviar o stress e cuidar de si próprios.  Estas ações complementam-se num percurso de valorização e apoio contínuo, que reconhece que cuidar de alguém começa, muitas vezes, por cuidar de si.	Periodicidade de cada sessão: Trimestral  A começar em outubro de 2025  Na primeira semana de cada mês  6 de outubro de 2025 3 de novembro 2 de dezembro	SOPRO ou Espaços de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO, e pessoas convidadas para o efeito	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423



BARCELOS  
MUNICÍPIO



**Cruz Vermelha Portuguesa**

**SOPRO**  
PEDIENS GESTOS  
MUDAM O MUNDO



PORTUGAL  
2030

**INORTE 2030**  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>EQUIPA CUIDIN</b>	Turno Solidário - Bolsa de Voluntariado	<p>O projeto Cuidin promove a criação de uma Bolsa de Voluntariado formada por pessoas capacitadas para garantir momentos de descanso e autocuidado aos cuidadores informais, assegurando a substituição temporária da pessoa cuidada com qualidade, empatia e segurança.</p> <p>Esta bolsa organiza-se em duas modalidades complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voluntariado de Continuidade</b>, que assegura substituições regulares (semanais ou quinzenais), proporcionando ao cuidador tempo para si de forma previsível e estável;</li> <li>• <b>Voluntariado de Emergência – Task-Force</b>, uma resposta rápida e pontual para situações imprevistas, como doença, exaustão ou necessidade urgente de ausência do cuidador.</li> </ul> <p>Em ambas as modalidades, os voluntários recebem formação específica e acompanhamento contínuo, promovendo um apoio humano, seguro e digno tanto para o cuidador como para a pessoa cuidada.</p>	Semanalmente	Nas casas dos cuidadores	<p>João Silva, SOPRO</p> <p>Barcelos + Voluntário</p> <p>Rede de Parceiros Local</p>	<p><b>SOPRO, Solidiedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt</p> <p>926.561.423</p>



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
BARCELOS AMIGO	Identificação e Acompanhamento de Idosos e Voluntários	O projeto desenvolve um trabalho de proximidade com a comunidade, promovendo a articulação com serviços de saúde, segurança social, organizações da sociedade civil, escolas, juntas de freguesia e outros agentes locais, para garantir uma resposta integrada e eficaz às necessidades das pessoas idosas. Esta ação inclui também a realização de avaliações diagnósticas e visitas domiciliárias, que permitem conhecer de forma aprofundada cada situação e definir planos de acompanhamento personalizados. Paralelamente, o projeto integra e forma voluntários/as, assegurando entrevistas, capacitação contínua e acompanhamento próximo, reforçando uma rede solidária e preparada para atuar com empatia, respeito e responsabilidade junto da população mais velha.	Ào longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO	<b>SOPRO, Solidarnedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926.561.423
	Visitas Semanais	Com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social das pessoas idosas no concelho de Barcelos, o projeto promove visitas semanais realizadas por voluntários/as, fomentando relações de confiança, bem-estar emocional e uma vivência digna na própria casa. Estas visitas regulares são cuidadosamente acompanhadas por uma equipa técnica, que garante o acolhimento, formação e acompanhamento contínuo dos voluntários/as, assegurando uma intervenção humana, empática e ajustada às necessidades de cada pessoa idosa.	Semanalmente	Casa dos beneficiários	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário	<b>SOPRO, Solidarnedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926.561.423
	Espaço Intergeneracional e Comunitário	Este espaço comunitário promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e o diálogo entre gerações, através de atividades culturais, educativas, lúdicas e de valorização pessoal. Pessoas idosas, jovens e outros membros da comunidade participam em oficinas temáticas, celebrações e eventos festivos, passeios culturais e sessões de bem-estar emocional, fomentando relações significativas, partilha de saberes e experiências, e fortalecendo o sentido de pertença à comunidade. Trata-se de um ambiente dinâmico, inclusivo e acolhedor, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, participação e alegria.	Semanalmente A começar em julho Preferencialmente às quartas-feiras	SOPRO e Rede de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO Dinamizadores para as atividades Voluntários	<b>SOPRO, Solidarnedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926.561.423



BARCELOS MUNICIPIO



PORTUGAL 2030  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>TELEASSISTÊNCIA</b>	Entrega de 50 dispositivos de Teleassistência	Esta iniciativa destina-se a pessoas com 65 ou mais anos e insere-se numa política de proximidade que visa permitir que as pessoas mais velhas do concelho de Barcelos, em especial aquelas pessoas que se encontram em situação de dependência, isolamento ou vulnerabilidade, possam continuar a viver nos seus lares e comunidades, usufruindo de um apoio remoto permanente que lhes garante segurança e tranquilidade. A concretização desta iniciativa terá como base um regulamento, no qual são definidos os critérios de elegibilidade para o acesso ao dispositivo de teleassistência, bem como toda a operacionalização e funcionamento.	Ao longo do projeto		Cruz Vermelha Portuguesa Articulação no território: Cália Miranda, Município de Barcelos com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação de Barcelos	<b>Cruz Vermelha Portuguesa</b> <a href="mailto:ta.fcorreia@cruzvermelha.org.pt">ta.fcorreia@cruzvermelha.org.pt</a> Município de Barcelos <a href="mailto:caliamiranda@cm-barcelos.pt">caliamiranda@cm-barcelos.pt</a>
<b>CARTÃO BARCELOS 65+</b>	Cartão Barcelos 65+	Iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando o acesso a bens e serviços no território do concelho. A concretização terá como base um regulamento que visa promover e garantir o acesso ao Cartão Barcelos 65+ a todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Barcelos, definindo as bases do seu enquadramento jurídico, direitos e deveres dos beneficiários e das entidades concessionárias de benefícios, bem como as responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> <a href="mailto:gracacorreia@cm-barcelos.pt">gracacorreia@cm-barcelos.pt</a> 253 809 600 Ext: 4710
<b>COMISSÃO MUNICIPAL PROTEÇÃO À PESSOA MAIS VELHA</b>	Comissão Municipal Proteção À Pessoa Mais Velha	Esta iniciativa tem por objetivo a constituição de uma Comissão Municipal de Proteção à Pessoa Mais Velha, envolvendo na sua composição representantes de diferentes entidades, no sentido de promover o bem-estar e qualidade de vida das pessoas mais velhas do território. A sua concretização terá como base um regulamento que estabelece as condições de funcionamento, define normas, competências e procedimentos que orientam a atuação desta Comissão. Visa a proteção e promoção dos direitos das pessoas mais velhas, especialmente aquelas que se encontram em situação de maior vulnerabilidade ou risco.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> <a href="mailto:gracacorreia@cm-barcelos.pt">gracacorreia@cm-barcelos.pt</a> 253 809 600 Ext: 4710



BARCELOS  
MUNICÍPIO



**Cruz Vermelha Portuguesa**



**INORTE 30**  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>EU E A MINHA REFORMA</b>	6 Sessões de Capacitação: Eu e a Minha Reforma	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que permitam a tomada de decisões financeiras, corretas e informadas. Melhorar a capacidade de avaliação de riscos, prevenção de situações de fraude e burla, ou outras que comprometam a sustentabilidade financeira e prejudiquem o bem-estar e qualidade de vida, com prejuízos familiares e sociais. Proporcionar formação prática no uso de plataformas e ferramentas digitais que promovam a inclusão financeira digital de forma segura e eficiente. Atividade dirigida a pessoas com 55 anos ou mais que possuem conhecimentos básicos de informática.	4ª feira das 14h30-16h30 Dias: 8, 15, 22 e 29 de outubro; 5 e 12 de novembro de 2025	Auditório da Casa da Juventude, Município de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos.	<b>Município de Barcelos:</b> gracacorreia@cm-barcelos.pt  253 809 600 Ext. 4710



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Cruz Vermelha Portuguesa



INORTE 2030  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela União Europeia



**PLANO DE AÇÃO PROJETO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL 2026**

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/AGENDAR
<b>BARCELOS + ATIVO</b>	Treino de competências para pessoas 65+	Sessões itinerantes de treino de competências práticas, com o intuito de reforçar a autonomia na gestão do dia a dia. A atividade irá focar-se em situações concretas como por exemplo: saber ligar para o 112 em caso de emergência, proceder ao agendamento de consultas e solicitar serviços de transporte. Através de simulações: práticas, exemplos reais e orientação passo a passo, os participantes ganharão maior confiança e independência na utilização destes serviços e outros. Os conteúdos das sessões serão reorganizados face às necessidades apresentadas pelos participantes.	1.ª terça-feira de cada mês, a iniciar no dia 06 de janeiro de 2026	A divulgação do local será realizada através da Rede Social, CSIF e redes sociais/site do Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<b>Centro Social da Paróquia de Arcozelo:</b> geral@csp-arcozelo.pt 253822583
	Grupo de auto ajuda para pessoas 65+	Criação de grupo(s) de autoajuda destinado a pessoas com 65 anos ou mais, com o objetivo de combater o isolamento social, promover a autoestima e incentivar o autocuidado. Através de encontros regulares, os participantes terão a oportunidade de partilhar experiências pessoais e profissionais, desenvolver relações de apoio mútuo e refletir sobre estratégias para o bem-estar emocional e físico, num ambiente seguro e acolhedor.	3.ª sexta-feira de cada mês, a iniciar a 23 de janeiro de 2026	A divulgação do local será realizada através da Rede Social, CSIF e redes sociais/site do Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<b>Centro Social da Paróquia de Arcozelo:</b> geral@csp-arcozelo.pt 253822583
<b>PESSOAS MAIS VELHAS NO PARQUE</b>	"Pessoas Mais Velhas: Desejos e Memórias" 2.ª Edição	Evento no parque da cidade envolvendo maiores de 65 anos e crianças, para promover a interação social e bem-estar dos participantes através da música e da dança. Pretende-se divulgar alguns dos desejos realizados referentes ao evento do ano de 2025.	25 de julho de 2026 10h00 - 17h00	Parque da cidade e pavilhão municipal	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<b>Centro Social da Paróquia de Arcozelo:</b> geral@csp-arcozelo.pt 253822583

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
ACADEMIA + 65	Hábitos saudáveis ao longo da vida	Sessões de educação alimentar e de gestão de orçamentos familiares (incluindo formas de diminuir os custos com alimentação, e alerta para possíveis consumos excessivos de sal e açúcar) a grupos de pessoas com 65 ou mais anos, para promover estilos de vida saudáveis. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h-30/16h00 Duração: 1h-30 min	Freguesias (CSIF's): IPSS's da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> lilianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Capacitação para elaboração de dietas de textura modificada	Dotar as equipas de competências práticas para a realização culinária de dietas de textura modificada. As equipas terão oportunidade de experimentar a confeção de receitas com textura modificada e fazer a degustação dos pratos elaborados.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30 às 16h00	IPSS's e outras instituições do concelho.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> lilianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Jogos sem fronteiras	Jogos tradicionais para pessoas com 65 anos ou mais, convidando famílias a participar no dia 16 de maio e as escolas do 1.º e 2.º ciclo do ensino básico no dia 2 de outubro. Com o objetivo de promover a socialização e convívio entre gerações, através da promoção de momentos lúdicos e um bom ambiente competitivo entre intervenientes.	<b>Dia Internacional da Família</b> - Dia 16 de maio de 2026 (sábado) e <b>Dia do Idoso</b> - 2 de outubro de 2026 (sexta-feira)	Parque ou Pavilhão Municipal de Barcelos	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt



BARCELOS  
MUNICÍPIO



PORTUGAL  
2030



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>ACADEMIA + 65</b>	Caminhadas amigas	Uma caminhada mensal, para maiores de 65 anos, em locais propostos pelas CSIF's com a duração de 1h00 de forma a promover uma melhoria na qualidade de vida dos idosos, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento. <b>Nota:</b> caso as condições atmosféricas não o permitam, a CSIF deverá providenciar um espaço fechado para a realização de uma atividade alternativa.	Primeira segunda-feira de cada mês, a iniciar a 5 de janeiro de 2026, às 10 horas (em caso de feriado passará para o dia útil seguinte): - CSIF Cávado Sul a 5 de janeiro de 2026, CSIF Do Cávado à Franqueira a 2 de fevereiro, CSIF Moinhos do Neiva a 2 de março, CSIF Monte D'Assata a 13 de abril de 2026, CSIF Nun'Álvares a 4 de maio de 2026, CSIF Poente da Franqueira a 1 de junho de 2026, CSIF Rede Seis a 14 de setembro de 2026, CSIF Sol Nascente a 6 de outubro de 2026, CSIF Sul da Franqueira a 2 de novembro de 2026, CSIF UMGGALO a 7 de dezembro de 2026	Proposto pelas CSIF's	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos, marianafernandes@cm-barcelos.pt, tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Barcelos Sénior Fit	Aulas semanais de ginástica com o objetivo de promoção da saúde, bem-estar físico, mental e social, aumentando a força muscular, equilíbrio, amplitude articular e coordenação motora.	Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 15 participantes (máx. 20)	Pavilhão Municipal de Adões e de Campo	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos, marianafernandes@cm-barcelos.pt, tiagobaptista@cm-barcelos.pt



BARCELOS  
MUNICIPIO



INORTE 30  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>OFICINA DA MEMÓRIA</b>	<b>Oficina da Criatividade</b>	Oficina de Criação de Flores com a artesã Marta Silva Com esta oficina pretende-se a criação de flores artesanais, utilizando diferentes materiais (papel, fita, arame, corde) de forma a trabalhar motricidade fina e a coordenação motora, reduzindo os fatores de risco associados ao envelhecimento. A oficina permite ainda combater o isolamento social e promover a inclusão das pessoas com 65 anos ou mais, proporcionando momentos de convívio, partilha de experiências e conhecimentos.	1.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.);  Datas a designar posteriormente	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos;  artesã Marta Silva	<b>Município de Barcelos:</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  daniela.pereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	<b>Oficina do Galo de Barcelos</b>	Oficina de Pintura de Galos de Barcelos, com a artesã Rosália Abreu O Galo de Barcelos é um ícone identitário incontornável do nosso território. Quem nunca ouviu falar do lendário Galo que canta a inocência de um peregrino a caminho de Santiago? Esta oficina pretende ser um ponto de encontro para a troca de experiências, para o convívio, fortalecendo a interação social e a autoestima, estimulando a memória e promovendo a manutenção e a melhoria das capacidades cognitivas, através da Pintura de Galos tradicionais. A oficina de pintura, permite ainda reduzir o stress e a ansiedade, com uma atividade relaxante, fortalecendo as funções da memória, raciocínio e atenção.	3.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.);  Datas a designar posteriormente	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, artesã Rosália Abreu	<b>Município de Barcelos:</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  daniela.pereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	<b>Oficina Despertar a Memória</b>	Conversas criativas são uma oficina informal de encontro e convívio com pessoas com 65 anos ou mais. Tem como finalidade o registo de memórias antigas, nomeadamente os pratos típicos da gastronomia local, doces tradicionais de Barcelos, bem como outros registos na área da gastronomia que possam ficar para memória das gerações vindouras. Um outro trabalho a realizar é na área da música, com recolha de músicas e cantares tradicionais de Barcelos, e registo de canto e áudio. Pretende-se que este material seja disponibilizado no site do Município.	1 vez por mês, com duração de 50 minutos.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Rita Queiroz, Rita Sousa e Hervé Friere, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  daniela.pereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360



BARCELOS  
MUNICÍPIO



PORTUGAL  
2030  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>WORKSHOP LITERACIA +65</b>	Experiências de Realidade Virtual	Os participantes poderão utilizar equipamentos de realidade virtual e usufruir de uma experiência única, que, além da componente lúdica, permitirá o desenvolvimento de atividade física e estimulação cognitiva. As experiências de realidade virtual (RV) podem trazer diversos benefícios para as pessoas mais velhas, tanto a nível cognitivo como emocional, físico e social.	Serão realizadas 10 sessões anuais, preferencialmente no período da manhã (entre 15 a 20 participantes). Dadas a definir, em função da disponibilidade da Intensity World.	Juntas de Freguesia e União de Freguesias; Instituições; GOI	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensity World	<b>Município de Barcelos:</b> catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Conversas e Memórias – "No Meu Tempo"	Dinâmicas de grupo desenvolvidas, nas quais serão abordadas diversas temáticas incluindo memórias e experiências das pessoas mais velhas, com o objetivo de estimulação cognitiva. Estas sessões também permitirão abordar a temática das novas tecnologias e poderão envolver a participação de entidades externas na dinamização.	Agendamento da sessão conforme inscrição prévia pelas Juntas de Freguesia e União de Freguesias. Preferencialmente manhãs. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Juntas de Freguesia e União de Freguesias	Cátia Miranda, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Guia básico de Cibersegurança	Reconhecendo que o mundo digital também poderá trazer perigos, para os quais é necessário um olhar atento, serão elaborados guias práticos de consciencialização para fraudes, burles e outros perigos associados à utilização das novas tecnologias.	Sessões dinamizadas após a atividade de realidade virtual (a ficha de inscrição nas sessões de realidade virtual fará referência a esta atividade).	Juntas de Freguesia e União de Freguesias	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensity World	<b>Município de Barcelos:</b> catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Saúde Digital: informações de saúde no seu telemóvel	Demonstração de como aplicações de saúde (SNS24, Hospital Santa Maria Maior) permitem aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o boletim de vacinas, recoltas, alergias ou as requisições de exames. Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicemia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal); a marcação de consultas ou possibilidade de solicitar a renovação de medicação habitual. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	A partir de julho de 2025 (segunda a sexta-feira - 14h30/16h00). Duração: 1h30 min	Juntas de Freguesias, União de Freguesias, CSIF's, IPSS, da rede social, instituições com centro de dia, convívio.	Liliana Araújo, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos:</b> lilianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803



BARCELOS  
MUNICIPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto "Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos"

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EQUIPA CUIDIN	Identificação e Acompanhamento de Cuidadores Informais	Reuniões com Serviços e Entidades Locais (Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc....); Integração de Voluntários no Projeto; Realização de Visitas Domiciliárias;	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc.....	João Silva, SOPRO, Solidariedade e Promoção	SOPRO, Solidariedade e Promoção; joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Sessões de Capacitação, Bem-Estar e Apoio Emocional aos Cuidadores Informais	<p>Conjunto integrado de atividades pensadas para responder às múltiplas dimensões do cuidar, valorizando o papel dos cuidadores informais e promovendo o seu bem-estar físico, emocional e social. As atividades incluem:</p> <p><b>-Sessões de Capacitação e Empowerment</b>, onde os cuidadores adquirem conhecimentos práticos e informações úteis sobre higiene e mobilização da pessoa cuidada, gestão emocional, autocuidado, direitos e apoios disponíveis;</p> <p><b>-Sessões de Entreejuda e Apoio Emocional</b>, que oferecem um espaço seguro de partilha, escuta e solidariedade entre cuidadores, contribuindo para a redução do isolamento, do cansaço emocional e do burnout;</p> <p><b>-Sessões de Bem-Estar</b>, com práticas de relaxamento, interioridade e mindfulness, que permitem aos cuidadores recenterar-se, aliviar o stress e cuidar de si próprios.</p> <p>Estas ações complementam-se num percurso de valorização e apoio contínuo, que reconhece que cuidar de alguém começa, muitas vezes, por cuidar de si.</p>	<p>Periodicidade de cada sessão: Trimestral</p> <p>Na primeira semana de cada mês</p>	SOPRO ou Espaços de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO, e pessoas convidadas para o efeito	SOPRO, Solidariedade e Promoção; joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>EQUIPA CUIDIN</b>	Turno Solidário - Bolsa de Voluntariado	<p>O projeto Cuidin promove a criação de uma Bolsa de Voluntariado formada por pessoas capacitadas para garantir momentos de descanso e autocuidado aos cuidadores informais, assegurando a substituição temporária da pessoa cuidada com qualidade, empatia e segurança.</p> <p>Esta bolsa organiza-se em duas modalidades complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voluntariado de Continuidade</b>, que assegura substituições regulares (semanais ou quinzenais), proporcionando ao cuidador tempo para si de forma previsível e estável;</li> <li>• <b>Voluntariado de Emergência – Task-Force</b>, uma resposta rápida e pontual para situações imprevistas, como doença, exaustão ou necessidade urgente de ausência do cuidador.</li> </ul> <p>Em ambas as modalidades, os voluntários recebem formação específica e acompanhamento contínuo, promovendo um apoio humano, seguro e digno tanto para o cuidador como para a pessoa cuidada.</p>	Semanalmente	Nas casas dos cuidadores	<p>João Silva, SOPRO</p> <p>Barcelos + Voluntário</p> <p>Rede de Parceiros Local</p>	<p><b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt</p> <p>926 561 423</p>



BARCELOS  
MUNICIPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
BARCELOS AMIGO	Identificação e Acompanhamento de Idosos e Voluntários	O projeto desenvolve um trabalho de proximidade com a comunidade, promovendo a articulação com serviços de saúde, segurança social, organizações da sociedade civil, escolas, juntas de freguesia e outros agentes locais, para garantir uma resposta integrada e eficaz às necessidades das pessoas idosas. Esta ação inclui também a realização de avaliações diagnósticas e visitas domiciliárias, que permitem conhecer de forma aprofundada cada situação e definir planos de acompanhamento personalizados. Paralelamente, o projeto integra e forma voluntários/as, assegurando entrevistas, capacitação contínua e acompanhamento próximo, reforçando uma rede solidária e preparada para atuar com empatia, respeito e responsabilidade junto da população mais velha.	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Visitas Semanais	Com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social das pessoas idosas no concelho de Barcelos, o projeto promove visitas semanais realizadas por voluntários/as, fomentando relações de confiança, bem-estar emocional e uma vivência digna na própria casa. Estas visitas regulares são cuidadosamente acompanhadas por uma equipa técnica que garante o acolhimento, formação e acompanhamento contínuo dos voluntários/as, assegurando uma intervenção humana, empática e ajustada às necessidades de cada pessoa idosa.	Semanalmente	Casa dos beneficiários	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Espaço Intergeneracional e Comunitário	Este espaço comunitário promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e o diálogo entre gerações, através de atividades culturais, educativas, lúdicas e de valorização pessoal. Pessoas idosas, jovens e outros membros da comunidade participam em oficinas temáticas, celebrações e eventos festivos, passeios culturais e sessões de bem-estar emocional, fomentando relações significativas, partilha de saberes e experiências, e fortalecendo o sentido de pertença à comunidade. Trata-se de um ambiente dinâmico, inclusivo e acolhedor, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, participação e alegria.	Semanalmente Preferencialmente às quartas-feiras	SOPRO Rede de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO Dinamizadores para as atividades Voluntários	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423



BARCELOS MUNICIPIO



INORTE 30  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>TELEASSISTÊNCIA</b>	Entrega de 50 dispositivos de Teleassistência	Esta iniciativa destina-se a pessoas com 65 ou mais anos e insere-se numa política de proximidade que visa permitir que as pessoas mais velhas do concelho de Barcelos, em especial aquelas pessoas que se encontram em situação de dependência, isolamento ou vulnerabilidade, possam continuar a viver nos seus lares e comunidades, usufruindo de um apoio remoto permanente que lhes garante segurança e tranquilidade. A concretização desta iniciativa terá como base um regulamento, no qual são definidos os critérios de elegibilidade para o acesso ao dispositivo de teleassistência, bem como toda a operacionalização e funcionamento.	Ao longo do projeto		Cruz Vermelha Portuguesa Articulação no território: Cátia Miranda, Município de Barcelos com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação de Barcelos	<b>Cruz Vermelha Portuguesa</b>  ta.fcormeia@cruzvermelha.org.pt  Município de Barcelos catiamiranda@cm-barcelos.pt
<b>CARTÃO BARCELOS 65+</b>	Cartão Barcelos 65+	Iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando o acesso a bens e serviços no território do concelho. A concretização terá como base um regulamento que visa promover e garantir o acesso ao Cartão Barcelos 65+ a todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Barcelos, definindo as bases do seu enquadramento jurídico, direitos e deveres dos beneficiários e das entidades concessionárias de benefícios, bem como as responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	<b>Município de Barcelos:</b> gracacorrei@cm-barcelos.pt  253 809 600 Ext. 4710
<b>COMISSÃO MUNICIPAL PROTEÇÃO À PESSOA MAIS VELHA</b>	Comissão Municipal Proteção À Pessoa Mais Velha	Esta iniciativa tem por objetivo a constituição de uma Comissão Municipal de Proteção à Pessoa Mais Velha, envolvendo na sua composição representantes de diferentes entidades, no sentido de promover o bem-estar e qualidade de vida das pessoas mais velhas do território. A sua concretização terá como base um regulamento que estabelece as condições de funcionamento, define normas, competências e procedimentos que orientam a atuação desta Comissão. Visa a proteção e promoção dos direitos das pessoas mais velhas, especialmente aquelas que se encontram em situação de maior vulnerabilidade ou risco.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	<b>Município de Barcelos:</b> gracacorrei@cm-barcelos.pt  253 809 600 Ext. 4710



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/AGENDAR
<b>EU E A MINHA REFORMA</b>	6 Sessões de Capacitação: Eu e a Minha Reforma	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que permitam a tomada de decisões financeiras, corretas e informadas. Melhoria da capacidade de avaliação de riscos, prevenção de situações de fraude e burla, ou outras que comprometam a sustentabilidade financeira e prejudiquem o bem-estar e qualidade de vida, com prejuízos familiares e sociais. Proporcionar formação prática no uso de plataformas e ferramentas digitais que promovam a inclusão financeira digital de forma segura e eficiente. Atividade dirigida a pessoas com 65 anos ou mais que possuem conhecimentos básicos de informática.	4ª feira das 14h30-16h30 Dias: 4, 11, 18 e 25 de março e 1 e 8 de abril de 2026 (a confirmar)	Casa do Povo de Fragoso	Grça Correia, Município de Barcelos:	<b>Município de Barcelos:</b> gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext. 4710



BARCELOS  
MUNICIPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia



**PLANO DE AÇÃO PROJETO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL 2027**

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>BARCELOS + ATIVO</b>	Mentores da Sabedoria	Dinamização de sessões de leitura realizadas por idosos voluntários em escolas primárias, biblioteca municipal ou saraus. Esta atividade promove a partilha intergeracional incentivando o gosto pela leitura pelas crianças e proporcionando aos adultos mais velhos uma participação ativa na comunidade, compartilhando experiências e histórias de vida	A definir.	Biblioteca Municipal Agrupamentos de Escolas do concelho de Barcelos	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<b>Centro Social da Paróquia de Arcozelo:</b> geral@csp-arcozelo.pt 253822583
	Grupo de auto ajuda para pessoas 65+	Criação de grupo(s) de autoajuda destinado a pessoas com 65 anos ou mais, com o objetivo de combater o isolamento social, promover a autoestima e incentivar o autocuidado. Através de encontros regulares, os participantes terão a oportunidade de partilhar experiências pessoais e profissionais, desenvolver relações de apoio mútuo e refletir sobre estratégias para o bem-estar emocional e físico, num ambiente seguro e acolhedor.	Última sexta-feira de cada mês, a iniciar a 29 de janeiro de 2027	A divulgação do local será realizada através da Rede Social, CSIF e redes sociais/site do Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<b>Centro Social da Paróquia de Arcozelo:</b> geral@csp-arcozelo.pt 253822583
<b>PESSOAS MAIS VELHAS NO PARQUE</b>	"Pessoas Mais Velhas: Desejos e Memórias" 3.ª Edição	Evento no parque da cidade envolvendo maiores de 65 anos e crianças para promover a interação social e bem-estar dos participantes através da música e da dança. Pretende-se divulgar alguns dos desejos realizados referentes ao evento do ano de 2026.	24 de julho de 2027	Parque da cidade e pavilhão municipal	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<b>Centro Social da Paróquia de Arcozelo:</b> geral@csp-arcozelo.pt 253822583



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO-PROJETO-ENVELHECIMENTO-ATIVO-E SAUDÁVEL-2027

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>ACADEMIA + 65</b>	Hábitos saudáveis ao longo da vida	Sessões de educação alimentar e de gestão de orçamentos familiares (incluindo formas de diminuir os custos com alimentação; e alerta para possíveis consumos excessivos de sal e açúcar) a grupos de pessoas com 65 ou mais anos, para promover estilos de vida saudáveis. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min	Freguesias (CSIF's); IPSS's da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Liliana Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos lilianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext. 4803
	Capacitação para elaboração de dietas de textura modificada	Dotar as equipas de competências práticas para a realização culinária de dietas de textura modificada. As equipas terão oportunidade de experimentar a confeção de receitas com textura modificada e fazer a degustação dos pratos elaborados.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30 às 16h00	IPSS's e outras instituições do concelho.	Liliana Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos lilianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext. 4803
	Jogos sem fronteiras	Jogos tradicionais para pessoas com 65 anos ou mais, convidando famílias a participar no dia 15 de maio e as escolas do 1.º e 2.º ciclo do ensino básico no dia 1 de outubro. Com o objetivo de promover a socialização e convívio entre gerações, através da promoção de momentos lúdicos e um bom ambiente competitivo entre intervenientes.	<b>Dia Internacional da Família</b> - Dia 15 de maio de 2027 e <b>Dia do Idoso</b> - 1 de outubro de 2027.	Parque e Pavilhão Municipal de Barcelos	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Caminhadas amigas	Uma caminhada mensal, para maiores de 65 anos, em locais propostos pelas CSIF's com a duração de 1h00 de forma a promover uma melhoria na qualidade de vida dos idosos, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento. <b>Nota:</b> caso as condições atmosféricas não o permitam, a CSIF deverá providenciar um espaço fechado para a realização da atividade.	Primeira segunda-feira de cada mês, a iniciar a 4 de janeiro de 2027, às 10 horas. - CSIF Vale do Neiva a 4 de janeiro de 2027 e - CSIF Vale do Tâmel a 1 de fevereiro de 2027	Proposto pela CSIF	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Barcelos Sénior FIT	Aulas semanais de ginástica com o objetivo de promoção da saúde, bem-estar físico, mental e social, aumentando a força muscular, equilíbrio, amplitude articular e coordenação motora.	Segunda a sexta-feira Duração da aula: 4h 15 participantes (max. 20)	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Campo	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt



BARCELOS MUNICIPIO



PORTUGAL 2030  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO-PROJETO-ENVELHECIMENTO-ATIVO-E SAUDÁVEL 2027

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<b>OFICINA DA MEMÓRIA</b>	<b>Oficina da Criatividade</b>	Oficina de Criação de Flores com a artesã Marta Silva. Com esta oficina pretende-se a criação de flores artesanais, utilizando diferentes materiais (papel, fita, arame, cordão) de forma a trabalhar motricidade fina e a coordenação motora, reduzindo os fatores de risco associados ao envelhecimento. A oficina permite ainda combater o isolamento social e promover a inclusão das pessoas com 65 anos ou mais, proporcionando momentos de convívio, partilha de experiências e conhecimentos.	1.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.);  Datas a designar posteriormente	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Marta Silva	<b>Município de Barcelos</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	<b>Oficina do Galo de Barcelos</b>	Oficina de Pintura de Galos de Barcelos, com a artesã Rosália Abreu. O Galo de Barcelos é um ícone identitário incontornável do nosso território. Quem nunca ouviu falar do lendário Galo que canta a inocência de um peregrino a caminho de Santiago? Esta oficina pretende ser um ponto de encontro para a troca de experiências, para o convívio, fortalecendo a interação social e a autoestima, estimulando a memória e promovendo a manutenção e a melhoria das capacidades cognitivas, através da Pintura de Galos tradicionais. A oficina de pintura, permite ainda reduzir o stress e a ansiedade, com uma atividade relaxante, fortalecendo as funções da memória, raciocínio e atenção.	3.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.);  Datas a designar posteriormente	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Rosália Abreu	<b>Município de Barcelos</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	<b>Oficina Despertar a Memória</b>	Conversas criativas são uma oficina informal de encontro e convívio com pessoas com 65 anos ou mais. Tem como finalidade o registo de memórias antigas, nomeadamente os pratos típicos da gastronomia local, doces tradicionais de Barcelos, bem como outros registos na área da gastronomia que possam ficar para memória das gerações vindouras. Um outro trabalho a realizar é na área da música, com recolha de músicas e cantares tradicionais de Barcelos, e registo de canto e áudio. Pretende-se que este material seja disponibilizado no site do Município.	1 vez por mês, com duração de 50 minutos.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Rita Queiroz, Rita Sousa e Hervé Freire, Município de Barcelos	<b>Município de Barcelos</b> barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt  danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	<b>Experiências de Realidade Virtual</b>	Os participantes poderão utilizar equipamentos de realidade virtual e usufruir de uma experiência única, que, além da componente lúdica, permitirá o desenvolvimento de atividade física e estimulação cognitiva. As experiências de realidade virtual (RV) podem trazer diversos benefícios para as pessoas mais velhas, tanto a nível cognitivo como emocional, físico e social.	Serão realizadas 10 sessões anuais, preferencialmente no período da manhã (entre 15 a 20 participantes). Datas a definir, em função da disponibilidade da Intensity World.	Freguesias; Instituições; GOI	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensity World	<b>Município de Barcelos</b> caliamiranda@cm-barcelos.pt  263 800 800 Ext. 4706



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO-PROJETO-ENVELHECIMENTO-ATIVO-E-SAUDÁVEL-2027

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
OFICINA DA MEMÓRIA	Conversas e Memórias – "No Meu Tempo"	Dinâmicas de grupo desenvolvidas, nas quais serão abordadas diversas temáticas incluindo memórias e experiências das pessoas mais velhas, com o objetivo de estimulação cognitiva. Estas sessões também permitirão abordar a temática das novas tecnologias e poderão envolver a participação de entidades externas na dinamização.	Agendamento da sessão conforme inscrição prévia pelas Juntas de Freguesia e União de Freguesia. Preferencialmente manhãs. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Juntas de Freguesia e União de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Guia básico de Cibersegurança	Reconhecendo que o mundo digital também poderá trazer perigos, para os quais é necessário um olhar atento, serão elaborados guias práticos de consciencialização para fraudes, burlas e outros perigos associados à utilização das novas tecnologias.	Sessões dinamizadas após a atividade de realidade virtual. (a ficha de inscrição nas sessões de realidade virtual fará referência a esta atividade).	Juntas de Freguesia e União de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceira: Intensity World	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
WORKSHOP LITERACIA +65	Saúde Digital: informações de saúde no seu telemóvel	Demonstração de como aplicações de saúde (SNS24, Hospital Santa Maria Maior) permitem aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o boletim de vacinas, receitas, alergias ou as requisições de exames. Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicemia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal), a marcação de consultas ou possibilidade de solicitar a renovação de medicação habitual. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	De segunda a sexta-feira entre as 14h30 e as 16h00). Duração: 1h30 min	Juntas de Freguesias, União de Freguesia de Freguesia; CSIF's; IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 EXT: 4803



BARCELOS  
MUNICÍPIO



PORTUGAL  
2030



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO-PROJETO-ENVELHECIMENTO-ATIVO-E-SAUDÁVEL-2027

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EQUIPA CUIDIN	Identificação e Acompanhamento de Cuidadores Informais	Reuniões com Serviços e Entidades Locais (Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc....); Integração de Voluntários no Projeto; Realização de Visitas Domiciliárias;	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc....	João Silva, SOPRO, Solidariedade e Promoção	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Sessões de Capacitação, Bem-Estar e Apoio Emocional aos Cuidadores Informais	<p>Conjunto integrado de atividades pensadas para responder às múltiplas dimensões do cuidar, valorizando o papel dos cuidadores informais e promovendo o seu bem-estar físico, emocional e social. As atividades incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Sessões de Capacitação e Empowerment</b>, onde os cuidadores adquirem conhecimentos práticos e informações úteis sobre higiene e mobilização da pessoa cuidada, gestão emocional, autocuidado, direitos e apoios disponíveis;</li> <li>-<b>Sessões de Entrelajada e Apoio Emocional</b>, que oferecem um espaço seguro de partilha, escuta e solidariedade entre cuidadores, contribuindo para a redução do isolamento, do cansaço emocional e do <i>burnout</i>;</li> <li>-<b>Sessões de Bem-Estar</b>, com práticas de relaxamento, interioridade e <i>mindfulness</i>, que permitem aos cuidadores recenter-se, aliviar o stress e cuidar de si próprios.</li> </ul> <p>Estas ações complementam-se num percurso de valorização e apoio contínuo, que reconhece que cuidar de alguém começa, muitas vezes, por cuidar de si.</p>	<p>Periodicidade de cada sessão: Trimestral</p> <p>Na primeira semana de cada mês</p>	SOPRO ou Espaços de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO, e pessoas convidadas para o efeito	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

PLANO DE AÇÃO-PROJETO-ENVELHECIMENTO-ATIVO-E-SAUDÁVEL-2027

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/AGENDAR
<b>EQUIPA CUIDIN</b>	Turno Solidário - Bolsa de Voluntariado	<p>O projeto Cuidini promove a criação de uma Bolsa de Voluntariado formada por pessoas capacitadas para garantir momentos de descanso e autocuidado aos cuidadores informais, assegurando a substituição temporária da pessoa cuidada com qualidade, empatia e segurança.</p> <p>Esta bolsa organiza-se em duas modalidades complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voluntariado de Continuidade</b>, que assegura substituições regulares (semanais ou quinzenais), proporcionando ao cuidador tempo para si de forma previsível e estável;</li> <li>• <b>Voluntariado de Emergência – Task-Force</b>, uma resposta rápida e pontual para situações imprevistas, como doença, exaustão ou necessidade urgente de ausência do cuidador.</li> </ul> <p>Em ambas as modalidades, os voluntários recebem formação específica e acompanhamento contínuo, promovendo um apoio humano, seguro e digno tanto para o cuidador como para a pessoa cuidada.</p>	Semanalmente	Nas casas dos cuidadores	<p>João Silva, SOPRO</p> <p>Barcelos + Voluntário</p> <p>Rede de Parceiros Local</p>	<p><b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt</p> <p>926 561 423</p>
<b>BARCELOS AMIGO</b>	Identificação e Acompanhamento de Idosos e Voluntários	<p>O projeto desenvolve um trabalho de proximidade com a comunidade, promovendo a articulação com serviços de saúde, segurança social, organizações da sociedade civil, escolas, juntas de freguesia e outros agentes locais, para garantir uma resposta integrada e eficaz às necessidades das pessoas idosas. Esta ação inclui também a realização de avaliações diagnósticas e visitas domiciliárias, que permitem conhecer de forma aprofundada cada situação e definir planos de acompanhamento personalizados. Paralelamente, o projeto integra e forma voluntários/as, assegurando entrevistas, capacitação contínua e acompanhamento próximo, reforçando uma rede solidária e preparada para atuar com empatia, respeito e responsabilidade junto da população mais velha.</p>	Ao longo do projeto	<p>SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...</p>	<p>João Silva, SOPRO</p>	<p><b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt</p> <p>926 561 423</p>



BARCELOS  
MUNICIPIO



PORTUGAL  
2030



Cofinanciado pela  
União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO-PROJETO-ENVELHECIMENTO-ATIVO-E-SAUDÁVEL-2027

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
TELEASSISTÊNCIA	Visitas Semanais	Com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social das pessoas idosas no concelho de Barcelos, o projeto promove visitas semanais realizadas por voluntários/as, fomentando relações de confiança, bem-estar emocional e uma vivência digna na própria casa. Estas visitas regulares são cuidadosamente acompanhadas por uma equipa técnica, que garante o acolhimento, formação e acompanhamento contínuo dos voluntários/as, assegurando uma intervenção humana, empática e ajustada às necessidades de cada pessoa idosa.	Semanalmente	Casa dos beneficiários	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Espaço Intergeneracional e Comunitário	Este espaço comunitário promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e o diálogo entre gerações, através de atividades culturais, educativas, lúdicas e de valorização pessoal. Pessoas idosas, jovens e outros membros da comunidade participam em oficinas temáticas, celebrações e eventos festivos, passeios culturais e sessões de bem-estar emocional, fomentando relações significativas, partilha de saberes e experiências, e fortalecendo o sentido de pertença à comunidade. Trata-se de um ambiente dinâmico, inclusivo e acolhedor, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, participação e alegria.	Semanalmente A começar em julho Preferencialmente às quartas-feiras	SOPRO e Rede de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO Dinamizadores para as atividades Voluntários	<b>SOPRO, Solidariedade e Promoção:</b> joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Entrega de 50 dispositivos de Teleassistência	Esta iniciativa destina-se a pessoas com 65 ou mais anos e insere-se numa política de proximidade que visa permitir que as pessoas mais velhas do concelho de Barcelos, em especial aquelas pessoas que se encontram em situação de dependência, isolamento ou vulnerabilidade, possam continuar a viver nos seus lares e comunidades, usufruindo de um apoio remoto permanente que lhes garante segurança e tranquilidade. A concretização desta iniciativa terá como base um regulamento, no qual são definidos os critérios de elegibilidade para o acesso ao dispositivo de teleassistência, bem como toda a operacionalização e funcionamento.	Ao longo do projeto		Cruz Vermelha Portuguesa Articulação no território: Cátia Miranda, Município de Barcelos com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação de Barcelos	<b>Cruz Vermelha Portuguesa</b> ta.fcorreia@cruzvermelha.org.pt Município de Barcelos catiamiranda@cm-barcelos.pt



BARCELOS MUNICIPIO



Cofinanciado pela União Europeia



# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

## PLANO DE AÇÃO-PROJETO-ENVELHECIMENTO-ATIVO-E SAUDÁVEL-2027

INICIATIVA	ATMIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/AGENDAR
<b>CARTÃO BARCELOS 65+</b>	Cartão Barcelos 65+	Iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando o acesso a bens e serviços no território do concelho. A concretização terá como base um regulamento que visa promover e garantir o acesso ao Cartão Barcelos 65+ a todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Barcelos, definindo as bases do seu enquadramento jurídico, direitos e deveres dos beneficiários e das entidades concessionárias dos benefícios, bem como as responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos.	<b>Município de Barcelos</b> gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710
<b>COMISSÃO MUNICIPAL PROTEÇÃO À PESSOA MAIS VELHA</b>	Comissão Municipal Proteção À Pessoa Mais Velha	Esta iniciativa tem por objetivo a constituição de uma Comissão Municipal de Proteção à Pessoa Mais Velha, envolvendo na sua composição representantes de diferentes entidades, no sentido de promover o bem-estar e qualidade de vida das pessoas mais velhas do território. A sua concretização terá como base um regulamento que estabelece as condições de funcionamento, define normas, competências e procedimentos que orientam a atuação desta Comissão. Visa a proteção e promoção dos direitos das pessoas mais velhas, especialmente aquelas que se encontram em situação de maior vulnerabilidade ou risco.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos.	<b>Município de Barcelos</b> gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710
<b>EU E A MINHA REFORMA</b>	6 Sessões de Capacitação: Eu e a Minha Reforma	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que permitam a tomada de decisões financeiras, corretas e informadas. Melhorar a capacidade de avaliação de riscos, prevenção de situações de fraude e burla, ou outras que comprometam a sustentabilidade financeira e prejudiquem o bem-estar e qualidade de vida, com prejuízos familiares e sociais. Proporcionar formação prática no uso de plataformas e ferramentas digitais que promovam a inclusão financeira digital de forma segura e eficiente. Atividade dirigida a pessoas com 65 anos ou mais que possuem conhecimentos básicos de informática.	4ª feira das 14h30-16h30 Dias: 3, 10, 17, 24 e 31 de março e 1 de abril de 2027 (a confirmar)	Bombeiros Voluntários de Viatodos	Graça Correia, Município de Barcelos.	<b>Município de Barcelos</b> gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710



BARCELOS  
MUNICÍPIO



INORTE 30  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos



**INORTE**  
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela  
União Europeia



## Obrigada!

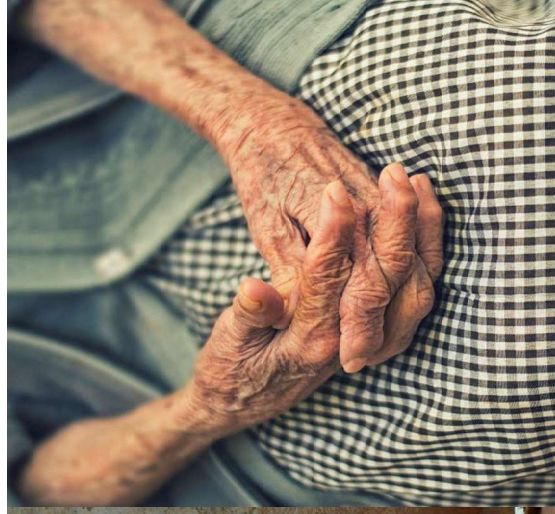
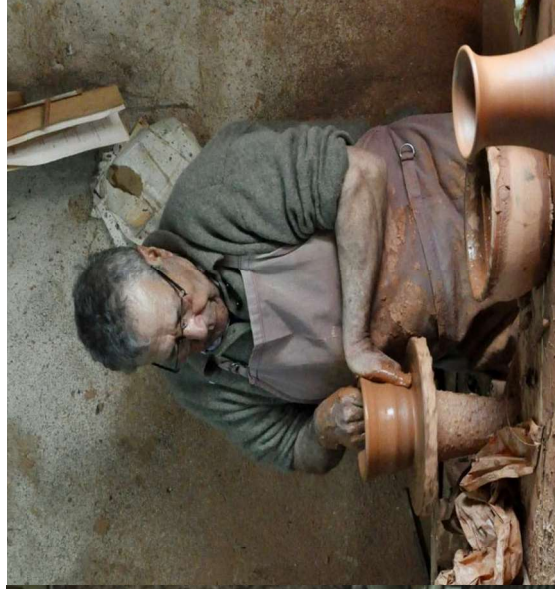
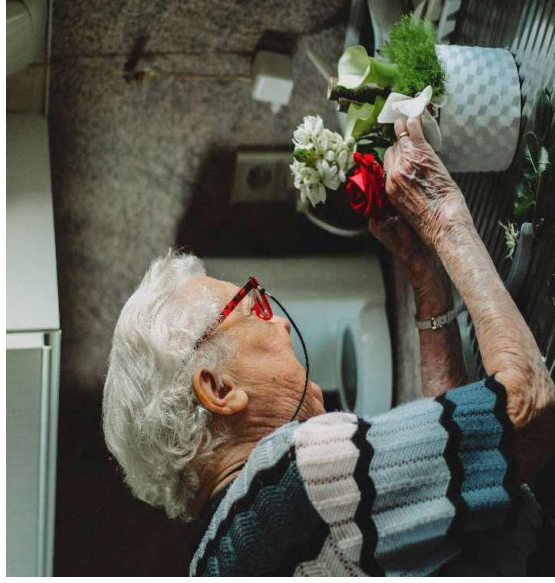
[ativosaudavel@cm-barcelos.pt](mailto:ativosaudavel@cm-barcelos.pt)



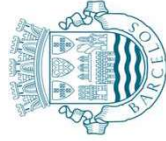
Cruz Vermelha  
Portuguesa







## O Perfil e a Literacia de Saúde da Pessoa mais Velha a Viver Só no Concelho de Barcelos



**Rede Social**  
de Barcelos



**Odete Araújo<sup>1,2,3</sup>**

University of Minho, Braga, Portugal  
odete.araujo@ese.uminho.pt

1. Escola Superior de Enfermagem, Universidade do Minho
2. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
3. Centro de Investigação em Enfermagem, Universidade do Minho





# Disclosure

---

## Ageing in Worldwide

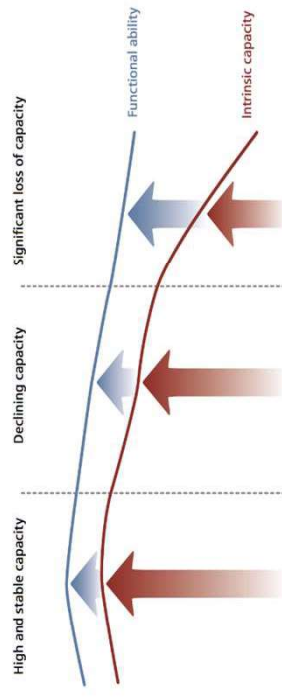


- 727 milhões de pessoas são idosas (UN, 2020).
- Estima-se que em 2050 serão 1,5 bilhões de pessoas idosas (UN, 2020).
- O número de pessoas com 80 ou mais anos triplicou entre 1990 e 2019 (54 e 143 milhões, respetivamente).

Source: (United Nations, 2020)

# Tipos de envelhecimento

*Intrinsic capacity and functional ability do not remain constant but decline with age as a result of underlying diseases and the ageing process.*





# Fragilidade

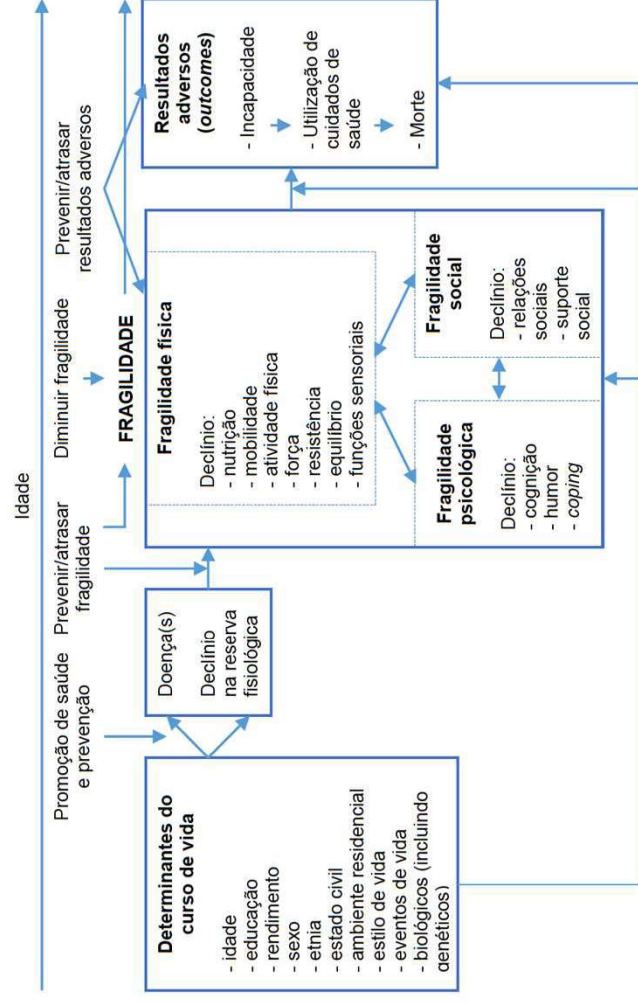


Figura 2: Modelo integral de fragilidade de Gobbens, Lujckx, et al. (2010c).



## A research framework for the United Nations Decade of Healthy Ageing (2021–2030)

N. Keating<sup>1,2,3,4</sup>

Accepted: 22 December 2021 / Published online: 12 January 2022  
© The Author(s) 2022

### Abstract

The mission of UN Decade of Healthy Ageing (2020–2030) is to improve the lives of older people, their families and their communities. In this paper, we create a conceptual framework and research agenda for researchers to knowledge to address the Decade action items. The framework builds on the main components of healthy ageing: Environments (highlighting society and community) across life courses (of work and family) toward wellbeing (of individuals, family members and communities). Knowledge gaps are identified within each area as priority research actions. Within societal environments, interrogating beliefs about ageism and about familism are proposed as a way to illustrate how macro approaches to older people influence their experiences. We need to interrogate the extent to which communities are good places to grow old; and whether they have sufficient resources to be supportive to older residents. Further articulation of trajectories and turning points across the full span of work and of family life courses is proposed to better understand their diversities and the extent to which they lead to adequate financial and social resources in later life. Components of wellbeing are proposed to monitor improvement in the lives of older people, their families and communities. Researcher priorities can be informed by regional and national strategies reflecting Decade actions.

**Keywords** UN Decade of Healthy Ageing · Research framework · Environments · Life courses · Wellbeing



## Aging in place and the places of aging: A longitudinal study

Camilla Lewis<sup>a</sup>, Tine Buffel

<sup>a</sup>Department of Sociology and Manchester Institute for Collaborative Research on Aging, University of Manchester, Manchester M13 9PL, UK



## Principais eixos do Ageing in Place

Apoio aos cuidadores

Combate ao isolamento

Gerotecnologias

Apoio domiciliário

Centros de dia e de convívio

Participação social

Aprendizagem ao longo da vida

Habituação e espaços físicos

Saúde, nutrição e atividade física

Segurança

Mobilidade

Bem-estar e qualidade de vida



# Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (2020-2030)



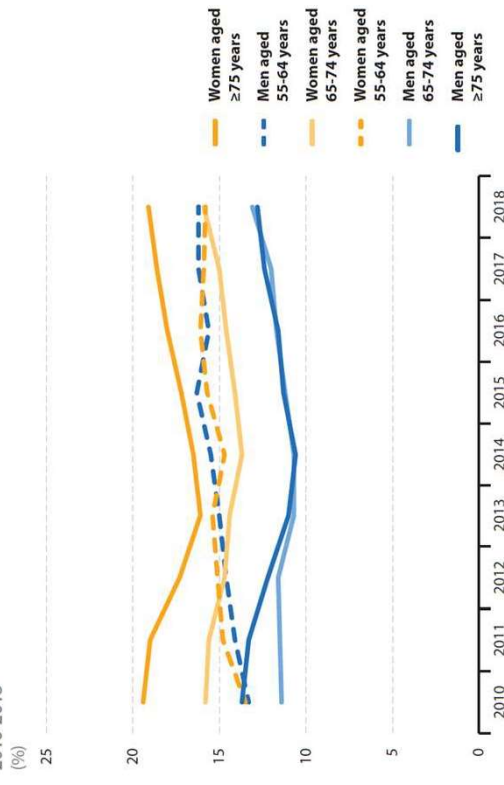
Source:  
United Nations

## Quem são e como vivem os idosos portugueses?

- Saúde física e mental pobre.
- Vivem sós (21% da população: 488.000 portugueses mais de 65 anos).
- Baixa escolaridade e literacia.
- Poucos recursos.

Eurostat, 2020

Figure 5.13: At-risk-of-poverty rate among people aged ≥55 years, by sex and age class, EU-27 2010-2018



# Living alone and all-cause mortality in community-dwelling adults: A systematic review and meta-analysis

Yunli Zhao,<sup>a,b,\*</sup> Gordon Guyatt,<sup>b</sup> Ya Gao,<sup>b,c</sup> Qikui Hao,<sup>a,b,d</sup> Ream Abdulath,<sup>e</sup> John Basmaji,<sup>f</sup> and Farid Foroutan<sup>g,h</sup>

<sup>a</sup>The Centre of Gerontology and Geriatrics (National Clinical Research Centre for Geriatrics), West China Hospital, Sichuan University, Chengdu, China

<sup>b</sup>Department of Health Research Methods, Evidence, and Impact, McMaster University, Hamilton, Ontario, Canada

<sup>c</sup>Evidence-Based Medicine Centre, School of Basic Medical Sciences, Lanzhou University, Lanzhou, China

<sup>d</sup>School of Rehabilitation Science, McMaster University, Hamilton, Ontario, Canada

<sup>e</sup>McMaster University, Hamilton, Ontario, Canada

<sup>f</sup>Division of Critical Care, Department of Medicine, Schulich School of Medicine and Dentistry, Western University, London, Ontario, Canada

<sup>g</sup>Ted Rogers Centre for Heart Research, Peter Munk Cardiac Centre, University Health Network, Toronto, Ontario, Canada

## Summary

**Background** The non-causal and causal associations, possible age and sex differences between living alone and cause mortality among adults were unclear. We aimed to assess the association and causal relation between living alone and all-cause mortality among community-dwelling adults, addressing the certainty of evidence, possible age and sex differences.

**Methods** We searched Medline, Embase, and APA PsycINFO for cohort studies examining the association between living alone and all-cause mortality on November 19, 2021. We used the GRADE approach to assess certainty of evidence, and the Instrument for the Credibility of Effect Modification Analyses (ICEMAN) to evaluate credibility subgroup inferences and conducted a meta-analysis of measures of association between living alone and mortality. The study was registered with PROSPERO, CRD42021290895.



Age and Ageing 2021;50:2019–2024  
<https://doi.org/10.1093/ageing/afab155>  
 Published electronically 23 July 2021

© The Author(s) 2021. Published by Oxford University Press on behalf of the British Geriatrics Society. All rights reserved. For permissions, please email: [journals.permissions@oup.com](mailto:journals.permissions@oup.com). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact [journals.permissions@oup.com](mailto:journals.permissions@oup.com).

## RESEARCH PAPER

# Why is living alone in older age related to increased mortality risk? A longitudinal cohort study

JESSICA G. ABELL, ANDREW STEPTOE

Department of Behavioural Science and Health, University College London, London, UK

Address correspondence to Andrew Steptoe, Department of Behavioural Science and Health, Institute of Epidemiology and Health Care, University College London, 1-19 Torrington Place, London WC1E 6BT, UK. Tel: +44 (0) 2076791804.

Email: [a.steptoe@ucl.ac.uk](mailto:a.steptoe@ucl.ac.uk)

## Abstract

**Background:** Living alone has been associated with increased mortality risk, but it is unclear whether this is a result of a selection effect or the impact of stressful life changes such as widowhood or divorce leading to changes in living arrangements. We therefore examined the association between living alone, transitions in living arrangements and all-cause mortality.

**Method:** We analysed data from 4,888 individuals who participated in both wave 2 (2004–2005) and wave 4 (2008–2009) of the English Longitudinal Study of Ageing. Transitions in living arrangements over this period were identified. Mortality status was ascertained from linked national mortality registers. Cox proportional hazards analysis was used to examine the association between living alone and mortality over an average 8.5 year follow-up period.

**Results:** An association was found between living alone at wave 4 and mortality (hazard ratio (HR): 1.20, 95% CI 1.04–1.38) in a model adjusted for multiple factors including socioeconomic status, physical health, health behaviours and loneliness. We also found that participants who moved to living alone after divorce or bereavement had a higher risk of mortality compared with those who lived with others at both time points (HR: 1.34, 95% CI 1.01–1.79), while those who moved to living alone for other reasons did not show an increased mortality risk.



# Viver só: evidência

Archives of Gerontology and Geriatrics 81 (2019) 222–233



## Living alone and cognitive function in later life

Isobel E.M. Evans<sup>a,\*</sup>, David J. Llewellyn<sup>b</sup>, Fiona E. Matthews<sup>c,d</sup>, Robert T. Woods<sup>e</sup>, Carol Brayne<sup>f</sup>, Linda Clare<sup>g,h,i</sup>, on behalf of the CFAS-Wales research team

<sup>a</sup> Centre for Research in Ageing and Cognitive Health, School of Psychology, University of Exeter, UK  
<sup>b</sup> University of Exeter Medical School, UK  
<sup>c</sup> Department of Health, Behaviour and Society, London School of Hygiene and Tropical Medicine, Newcastle University, UK  
<sup>d</sup> MRC Biomarkers Unit, Institute of Public Health, University of Cambridge, UK  
<sup>e</sup> Preventive Services Development Centre-Wales, School of Healthcare Sciences, Bangor University, UK  
<sup>f</sup> Institute of Public Health, University of Cambridge, UK  
<sup>g</sup> PenzaARC, Institute of Health Research, University of Exeter Medical School, UK  
<sup>h</sup> Centre for Research Excellence in Promoting Cognitive Health, Australian National University, Canberra, Australia

### ARTICLE INFO

**Keywords:**  
Social isolation  
Social activity  
Social network  
Loneliness  
Cognition  
Ageing

### ABSTRACT

**Background:** Living alone may be associated with greater risk for social isolation and loneliness. Living a social isolated life may in turn be associated with poorer cognitive function in later life. Hence, if individuals who live alone are also at greater risk of isolation and loneliness, this may exacerbate poor cognitive function.  
**Objective:** To determine whether people living alone are more at risk of social isolation, feelings of loneliness and limited social activity, and to examine the associations between living alone and cognitive function in life.



Article

## Self-Perceptions and Behavior of Older People Living Alone

Jesús Molina-Mula<sup>1,\*</sup>, Julia Gallo-Estrada<sup>1</sup> and Antonio González-Trujillo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Nursing and Physiotherapy Department, Universitat de les Illes Balears, 07122 Palma (Illes Balears), Spain; jgallo@uib.es

<sup>2</sup> Center for Innovation and Development in Nursing and Physiotherapy of the Balearic Islands of the Nursing Union (SATSE-CIDEHB), 07003 Palma (Illes Balears), Spain; antonio.gonzalez@uib.es

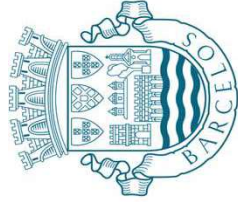
\* Correspondence: [jesus.molina@uib.es](mailto:jesus.molina@uib.es)

Received: 21 October 2020; Accepted: 23 November 2020; Published: 24 November 2020



**Abstract:** It is currently acknowledged that older people prefer to live in their own home, even if they are lonely or disabled in some way. The factors that condition aging among older people members





## O Projeto:

O Perfil e a literacia de saúde da pessoa mais velha a viver só no Concelho de Barcelos

---

### Equipa de investigação:

Odete Araújo (IR); Rui Novais; Fátima Braga; Silvana Martins; Margarida Correia; Sandra Carreira; Cláudia Rodrigues e bolseiros de investigação.



### **VI) Perguntas de Investigação e implicações para a saúde das populações**

Qual o perfil de saúde das pessoas mais velhas a viverem sós no Concelho de Barcelos?

Qual o nível de literacia em saúde das pessoas mais velhas a viverem sós no Concelho de Barcelos?

### **VII) Objetivos do estudo**

Os objetivos principais deste estudo são descrever o perfil de saúde e o nível de literacia em saúde das pessoas mais velhas (mais de 65 anos) a viverem sós na comunidade.

### **VIII) Desenho do Estudo e Metodologia**

O estudo que se apresenta é exploratório, descritivo e transversal.

#### **Critérios de elegibilidade dos participantes:**

- idade  $\geq$  a 65 anos;
- viverem sós;
- residirem no concelho de Barcelos;

**Outcomes<sup>1</sup>:** Funcionalidade; Fragilidade; Medo de Cair; *Status Cognitivo*, Solidão, Depressão, Literacia, Apoio Social.

Funcionalidade: A funcionalidade dos participantes será avaliada através do índice de Barthel (Araújo et al. 2007).

Fragilidade: A Escala de Avaliação da Fragilidade de Tilburg avalia a fragilidade da pessoa idosa nos domínios físico, cognitivo e social (Coelho et al. 2015).

Medo de cair: O Medo de cair será avaliado através do *FES- I - Falls Efficacy Scale- International* - (Figueiredo e Santos, 2017).

*Status Cognitivo*: Utilizar-se-á o *Mini Mental State Examination* para avaliar a função cognitiva (Guerreiro et al. 1994).

---

<sup>1</sup> Os instrumentos Funcionalidade; Fragilidade; Medo de Cair; *Status Cognitivo*, Solidão, Depressão, Literacia, Apoio Social, validados para a população portuguesa, aguardam autorização dos autores para a sua utilização.

Solidão: A solidão será avaliada através da escala UCLA-Loneliness para Idosos Portugueses (Pocinho et al. 2010).

Depressão: A depressão das pessoas mais velhas será mensurada com recurso à Escala Geriátrica de Depressão (Veríssimo, 1988).

Literacia: A literacia será avaliada através da *European Health Literacy Survey* – EHLS (versão - HLS19) (Pedro, Amaral e Escoval, 2016).

Apoio Social: Avaliado através da Escala Multidimensional do Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS) (Carvalho et al., 2011).



**Tratamento dos dados:** os dados serão analisados utilizando o programa de *Software Statistical Package for Social Science* (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA), versão 28.0. A análise descritiva de todas as variáveis será efetuada através de frequências: variáveis categóricas e medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (desvio padrão) para variáveis contínuas/discretas. O nível de significância adotado para os testes de hipóteses do estudo será de 0.05 (Marôco, 2010).

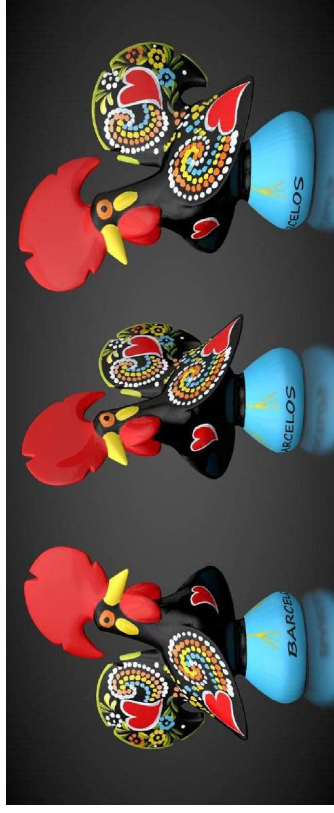
**Implicações:** é expectável que a avaliação do perfil de saúde física, mental e social e do nível de literacia em saúde das pessoas mais velhas a viverem sós tenham impacto regional ao nível da saúde preventiva e da definição de políticas e medidas promotoras de um envelhecimento ativo e saudável, bem como na redução significativa de custos relacionados com a saúde e o apoio social.

## **IX) Considerações éticas**

**Comissão de Ética para a Investigação em Ciências da Vida e da Saúde (CEICVS)**

**Identificação do documento: CEICVS 067/2022**

# O Concelho de Barcelos







## Implementação do Projeto: **Julho 2025**

---

### Equipa de investigação:

Odete Araújo (IR); Rui Novais; Fátima Braga; Silvana Martins; Margarida Correia; Sandra Carreira; Cláudia Rodrigues e bolsiros de investigação.



# ProCuidador 2.0

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO  
COM CUIDADORES INFORMAIS

ENTIDADES COORDENADORAS



INVESTIDOR SOCIAL



Cofinanciado pela  
União Europeia

CLASB

15 de julho de 2025



## EQUIPA COORDENADORA

### ISJD – Barcelos

- Raquel Martins – Psicopedagoga
- Marisa Leites – Assistente Social

### Associação Nacional AVC

- Vera Priegue – Psicóloga
- Maria João Ramião – Assistente Social





## OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

- ✓ Capacitar os Cuidadores Informais e os CoCuidadores
- ✓ Promover a Saúde Mental dos Cuidadores Informais
- ✓ Aumentar a Rede de Suporte Social



## LINHA DE FINANCIAMENTO

- ✓ Portugal Inovação Social – Parcerias para a Inovação Social (NORTE 2030)
- ✓ Investidor Social – Câmara Municipal de Barcelos

**PERÍODO:**

36 Meses



## ENQUADRAMENTO DO PROCUIDADOR 2.0

### ENTIDADES COORDENADORAS

- ISJD – Barcelos
- Associação Nacional AVC

### INVESTIDOR SOCIAL

- Câmara Municipal de Barcelos

### COMISSÃO DE ACOMPANHAMENTO

- Associação Nacional de Cuidadores Informais

### PARCEIROS ESTRATÉGICOS REFERENCIAÇÃO

(em articulação)

- ULS B/E
- ISS, IP
- Outros

### PARCEIRO CIENTÍFICO

- Universidade do Minho – Escola de Psicologia

ENTIDADES COORDENADORAS



INVESTIDOR SOCIAL







## PARCEIROS DISPONÍVEIS PARA A PARCERIA

- ✓ APAC – Associação de Pais e Amigos de Crianças
- ✓ Associação RECOVERY
- ✓ ISJD – Arealis de Vilar
- ✓ Liga Portuguesa Contra o Cancro
- ✓ Santa Casa da Misericórdia de Barcelos



Residentes no  
Concelho de  
Barcelos

## POPULAÇÃO ALVO

- ✓ AVC e Outras Doenças Cerebrovasculares
- ✓ Doença Mental na Infância
- ✓ Autismo
- ✓ Doença Mental na Adulcência
- ✓ Deficiência
- ✓ Doença Oncológica
- ✓ Demência
- ✓ Envelhecimento



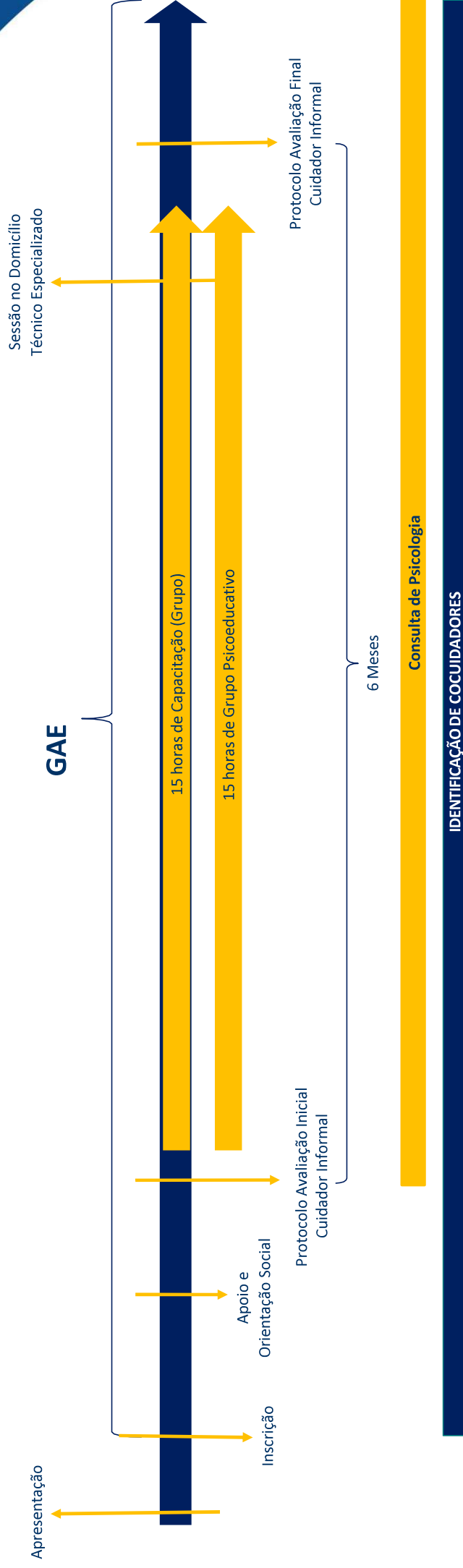
## AÇÕES / ATIVIDADES

- ✓ Gabinete de Apoio Especializado (GAE)
- ✓ Identificação de CoCuidadores
- ✓ Capacitação de Cuidadores Informais
- ✓ Capacitação de CoCuidadores
- ✓ Grupos Psicoeducativos / Psicoterapêuticos





## PROCEDIMENTO DA INTERVENÇÃO





## INSCRIÇÃO

- ✓ Ficha de Encaminhamento / Inscrição
- ✓ Site – [www.procuidador.pt](http://www.procuidador.pt)
- ✓ Sessão Solene de Apresentação – 30 de julho, 14h00

**ProCuidador 2.0**

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO  
COM CUIDADORES INFORMAIS



*“Só há quatro tipos de pessoas no mundo:  
aqueles que foram cuidadores,  
aqueles que são atualmente cuidadores,  
aqueles que serão cuidadores e  
aqueles que vão precisar de cuidadores.”*

Betty Carter  
Psicoterapeuta Familiar (1927-1997)

ENTIDADES COORDENADORAS



INVESTIDOR SOCIAL







# ProCuidador 2.0

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO  
COM CUIDADORES INFORMAIS

# Gratas pela V. Atenção!

ENTIDADES COORDENADORAS  
 Instituto  
S. João de Deus  
Barcelos



INVESTIDOR SOCIAL



Portugal  
INOVACAO  
SOCIAL

NORTE 2030  
Programa Regional do Norte

PORTUGAL  
2030

Cofinanciado pela  
União Europeia

CLASB

15 de julho de  
2025



# VALIHUM+

PARCERIAS · EMPREGO · INCLUSÃO

Portugal  
**INOVACÃO  
SOCIAL**

**INORTE2030**  
Programa Regional do Norte

PORTUGAL  
**2030**



Cofinanciado pela  
União Europeia



- ▶ Projeto de Empreendedorismo e Inovação Social
- ▶ Solução Inovadora de Capacitação para o Emprego de Pessoas com Deficiência e Incapacidade (PCDI)
- Pretende apoiar 20 PCDI, em situação de grave risco de exclusão social e de perigo de desenvolvimento/agravamento de doenças psiquiátricas.



Portugal  
**INOVACÃO  
SOCIAL**

**INORTE30**  
Programa Regional do Norte

PORTUGAL  
**2030**



Cofinanciado pela  
União Europeia





# OBJETIVOS

- Combater a exclusão socioprofissional PCDI
- Desenvolver competências técnicas e transversais para o emprego
- Promover o desenvolvimento pessoal, profissional e social
- Melhorar o bem-estar físico e psicológico
- Potenciar competências pessoais e sociais
- Promover a literacia financeira e digital



**Integração no Mercado de Trabalho**

Portugal  
**INOVACÃO  
SOCIAL**

**INORTE30**  
Programa Regional do Norte

**PORTUGAL  
2030**



Cofinanciado pela  
União Europeia





- ▲ **PROFISSIONAL** - Incubadora de Capacitação para o Emprego  
Desenvolvidas linhas de produção manufacturadas através de parcerias com empresas locais, num ambiente apoiado na APACI e com acompanhamento especializado.
- ▲ **SOCIAL**: Serviço de Psicologia e Serviço Social
- ▲ **PESSOAL**: Atividades promotoras do bem-estar físico e emocional (pilates, yoga, ginástica laboral), intelectual e social, com sessões de capacitação nas áreas da Literacia Financeira e Digital, e treino de competências pessoais e sociais.



Cofinanciado pela  
União Europeia



Linhas de Produção



Grupos de Capacitação:  
Literacia Financeira e  
Tecnológica



Atividades de Bem-Estar  
Físico e Emocional



Treino de Competências Pessoais  
e Sociais



Serviço de Psicologia e Serviço  
Social



Cofinanciado pela  
União Europeia

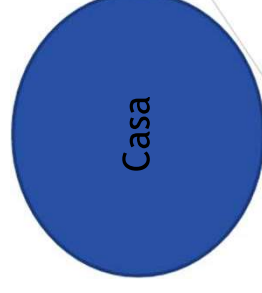
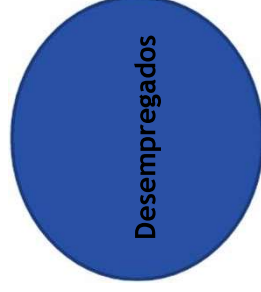
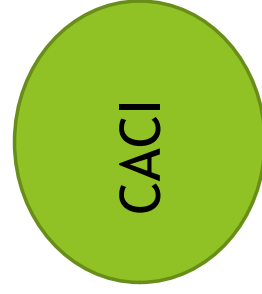




# Destinatários



- ▶ PCDI e/ou Doença Mental
- ▶ Idade superior a 18 anos
- ▶ Residir nos concelhos de Barcelos / Esposende
- ▶ Autonomia na utilização dos transportes públicos e nas AVD's
- ▶ Competências remanescentes para uma atividade profissional



Cofinanciado pela  
União Europeia



# A Equipa



- ▶ 2 Monitores/as
- ▶ 1 Psicólogo/a
- ▶ 1 Assistente Social
- ▶ 2 Formadores/as (Literacia Tecnológica, Atividades de Bem-estar Físico)



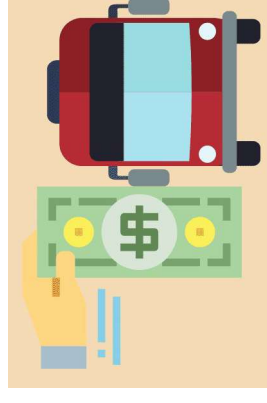
Cofinanciado pela  
União Europeia



# Benefícios



- ▶ Subsídio de Alimentação
- ▶ Subsídio de Transporte
- ▶ Bolsa
- ▶ Seguro de Acidentes Pessoais
- ▶ Despesas/subsídio de acolhimento de filhos menores, filhos com deficiência e adultos dependentes a cargo dos participantes (quando necessitam de os confiar a terceiros por motivos de frequência do projeto) (até ao limite máximo de 15% do valor do IAS)







# Enquadramento



**AVISO:** NORTE2030-2024-8-Parcerias para a Inovação Social

**Duração:** 3 anos

**Financiamento:**

Financiamento Público: 80% (FSE - CPN)

**Investidores Sociais:** 20%

Município de Barcelos

CIM Cávado

Agribar - Cooperativa Agrícola de Barcelos

Papillon - London Cosmetics for Men



Cofinanciado pela  
União Europeia



# VALIHUM+

PARCERIAS · EMPREGO · INCLUSÃO

Valorizamos as pessoas e promovemos a inclusão

Portugal  
**INOVACÃO  
SOCIAL**

**NIORTE2030**  
Programa Regional do Norte

PORTUGAL  
**2030**



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Trampolim da Inclusão

---

Programa de empregabilidade inclusiva para jovens com deficiência



ASSOCIAÇÃO DE APOIO À TRISSOMIA 21 E  
OUTRAS PERTURBAÇÕES DO NEURODESENVOLVIMENTO

## Enquadramento

- Projeto aprovado pelo INR em 2025

- Promovido pela Amar 21

- Atua nos concelhos de Barcelos, Braga e Esposende

- Foco na empregabilidade de jovens com deficiência



# Objetivos

- Promover competências pessoais, sociais e profissionais
- Facilitar a transição para o mercado de trabalho
- Combater a exclusão social
- Envolver empresas e parceiros locais

## Atividades Desenvolvidas

- Ateliers de capacitação (culinária, informática, competências sociais)

- Sessões de orientação vocacional

- Estágios em contexto real de trabalho

- Acompanhamento técnico personalizado

## Resultados Esperados

- Aumento da autonomia e autoestima dos jovens
- Inserção em programas de estágio e emprego
- Sensibilização das entidades empregadoras
- Fortalecimento da rede local de inclusão

# Parcerias

Instituto Nacional  
para a Reabilitação  
(INR) – entidade  
financiadora

Município de  
Barcelos, Braga e  
Esposende

CLAS (Conselhos  
Locais de Ação Social)

GODI

Agrupamentos de  
Escolas e Centros de  
Formação Profissional

Universidade do  
Minho (Psicologia e  
Educação)

Universidade de Trás  
Os-Montes e Alto  
Douro

Empresas locais e  
regionais Associações  
empresariais e  
cooperativas



# Sustentabilidade

- O projeto **Trampolim da Inclusão** apresenta um modelo sustentável assente na articulação em rede com entidades públicas e privadas, na mobilização de recursos comunitários e na capacitação progressiva dos próprios participantes.
- A sustentabilidade é garantida através de:
  - Envolvimento de empresas locais na fase de integração profissional (sem custos diretos para o projeto);
  - Utilização de espaços e recursos da associação e dos parceiros para formação e ateliers;
  - Acompanhamento técnico ajustado e com impacto direto na autonomia dos jovens, reduzindo a dependência de respostas assistenciais futuras;
  - Criação de um portefólio de boas práticas que permitirá a replicação do modelo noutras zonas geográficas ou em novas candidaturas.
- A médio prazo, o objetivo é integrar o Trampolim da Inclusão numa estratégia territorial mais ampla, articulada com os Municípios, o IEEP e as empresas, garantindo a continuidade da resposta mesmo após o término do financiamento inicial.

# Conclusão

O **Trampolim da Inclusão** surge como uma resposta concreta à necessidade de capacitação e transição para a vida ativa de jovens com deficiência.

Mais do que um projeto de formação, é uma oportunidade de **empoderamento**, construção de competências, valorização pessoal e social, e de **criação de pontes com o mercado de trabalho e a comunidade**.

Acreditamos que este caminho de inclusão profissional só é possível com o envolvimento das entidades locais, das empresas e dos parceiros institucionais. Contamos com o vosso apoio para continuar a fazer da inclusão uma prática real e efetiva.

# Move-Te 21

---

Projeto de férias inclusivas para jovens com deficiência



ASSOCIAÇÃO DE APOIO À TRISSOMIA 21 E  
OUTRAS PERTURBAÇÕES DO NEURODESENVOLVIMENTO

# Enquadramento

---

- Projeto apoiado pelo INR

- Promovido pela Amar 21

- Destinado a crianças e jovens com deficiência

- Realizado durante as pausas letivas



# Objetivos

---

- Proporcionar férias ativas e inclusivas

- Promover o desenvolvimento de competências

- Oferecer atividades lúdicas, culturais e desportivas

- Aliviar a carga familiar

# Atividades Realizadas



• VISITAS CULTURAIS



• JOGOS E DINÂMICAS DE GRUPO; BODYBOARD ADAPTADO; CAPOEIRA; SURF; TEATRO

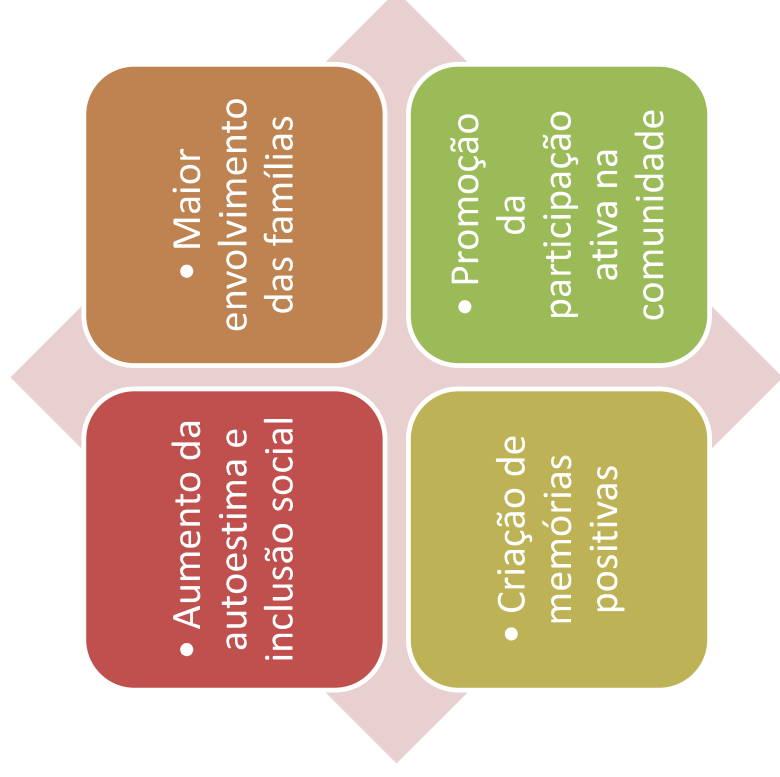


• ATIVIDADES DE CULINÁRIA, EXPRESSÃO PLÁSTICA; MÚSICA E AULAS DE DANÇA ADAPTADA



• CONVÍVIO COM VOLUNTÁRIOS E TÉCNICOS

# Impacto Esperado



# Parcerias

Piscinas  
Municipais de  
Barcelos;

Município de  
Barcelos;

GODI;

Rotary;

Onda Magna;

IPCA;



# Sustentabilidade



A sustentabilidade do projeto **Move-Te 21** assenta na otimização de recursos locais, na articulação com parceiros comunitários e na aposta na participação ativa de voluntários.



A Amar 21 procura manter uma estrutura de custos reduzida, aproveitando os espaços e equipamentos da associação, bem como parcerias com entidades locais para cedência de transporte, refeições ou espaços de lazer. A mobilização de voluntários e estagiários garante um reforço da equipa sem impacto orçamental significativo, ao mesmo tempo que promove a sensibilização da comunidade para a inclusão.



Para além do financiamento do INR, o projeto tem potencial para ser replicado em outros períodos do ano (Natal, Páscoa) e em parceria com autarquias ou juntas de freguesia, o que contribui para a sua viabilidade e continuidade.



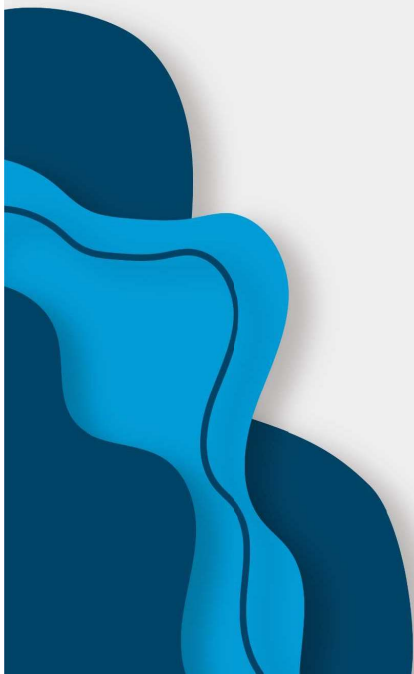
A aposta em parcerias estratégicas com o Município de Barcelos e outras entidades da Rede Social será essencial para garantir a perenidade e o alargamento desta resposta inclusiva.

# Conclusão

O projeto **Move-Te 21** tem sido uma resposta essencial para muitas famílias durante as pausas letivas, oferecendo um espaço seguro, inclusivo e estimulante para crianças e jovens com deficiência.

Através de atividades diversificadas e de uma equipa dedicada, promovemos não só o bem-estar dos participantes, mas também o alívio das famílias, permitindo-lhes momentos de descanso e conciliação da vida profissional e pessoal.

Acreditamos que iniciativas como esta são fundamentais para uma inclusão real e significativa, e por isso apelamos ao reforço do apoio institucional e comunitário, garantindo a sua continuidade e crescimento.



BARCELOS  
MUNICÍPIO



Rede Social  
de Barcelos

**Obrigada pela atenção**

