



PLATAFORMA SUPRACONCELHIA
GRANDE LISBOA E OESTE

ÍNDICE

- ENQUADRAMENTO
- INFÂNCIA E JUVENTUDE
- SAÚDE MENTAL
- DEFICIÊNCIA
- ENVELHECIMENTO
- PESSOAS SEM ABRIGO, COMPORTAMENTO ADITIVOS,
DEPENDÊNCIAS E SAÚDE SEXUAL
- VULNERABILIDADE SOCIAL
- DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO
- PLANEAMENTO ESTRATÉGICO
- EMPREGABILIDADE

ENQUADRAMENTO

O **Selo de Boas Práticas de Intervenção Social** é uma iniciativa, criada em 2019, pelas Plataformas Supraconcelhias da Grande Lisboa e do Oeste – coordenadas pelos Centros Distritais de Segurança Social de Lisboa e Leiria - com o objetivo de premiar e divulgar projetos e metodologias inovadoras de intervenção social que, face aos desafios que se colocam diariamente, arrisquem a experimentação de novas práticas e metodologias para fazer face aos novos e velhos problemas sociais.

Os projetos candidatos à distinção são avaliados nas dimensões de Inovação e Impacto, contando para o efeito com a constituição de um júri diversificado, com representantes dos Conselhos Locais de Ação Social (CLAS) e de outras organizações que integram estas estruturas de parceria.

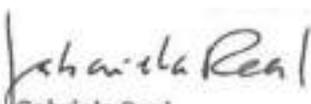
A 2ª edição que ocorreu em 2021, contou com a participação de 43 candidaturas das quais foram eleitos 29 projetos.

Em 2022 candidataram-se à 3ª edição, 88 projetos que se desenvolvem em 9 concelhos dos territórios que integram estas Plataformas, nomeadamente: Caldas da Rainha, Cascais, Loures, Odivelas, Torres Vedras, Vila Franca de Xira, Lisboa, Oeiras e Amadora. Destes, 42 obtiveram pontuação habilitante para a atribuição desta distinção.

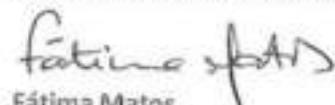
Este aumento exponencial traduz o reconhecimento por parte dos interventores sociais, desta importante iniciativa, que dá visibilidade e coloca num lugar de mérito todos aqueles que inovaram de forma eficaz junto do seu público-alvo.

O presente catálogo/documento disponibiliza uma compilação e resumo dos projetos premiados em 2022.

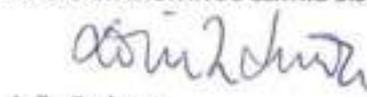
Agradece-se a disponibilidade das Entidades que apresentaram candidaturas, bem como a todos os elementos do júri que tornaram possível a concretização da 3ª edição desta iniciativa.



Gabriela Real
DIRETORA DO CENTRO DISTRITAL DE LISBOA



Fátima Matos
DIRETORA ADJUNTA DO CENTRO DISTRITAL DE LISBOA



João Pedrosa
DIRETOR DO CENTRO DISTRITAL DE LEIRIA

ESCOLA CIDADANIA

FUNDAÇÃO CIDADE LISBOA

CONCELHO: Lisboa

DATA DE INÍCIO: 01 de outubro de 2017

OBJETIVOS DO PROJETO:

Objetivo global:

Contribuir para que a comunidade educativa se assuma como um espaço de referência na promoção dos Direitos Humanos, fortalecendo a consciência cívica, o diálogo intercultural e o respeito por todos os seres humanos.

Objetivos específicos:

Capacitar e mobilizar os professores, enquanto atores estratégicos da comunidade escolar, para a promoção da valorização da diversidade, da tolerância, do respeito e da mobilização para os Direitos Humanos;

Sensibilizar e mobilizar as crianças e jovens para a defesa dos Direitos Humanos.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O projeto tem como principais beneficiários crianças, jovens, professores e voluntários da comunidade, que foram envolvidos de forma ativa e participativa nas seguintes atividades:

- 1-Diagnóstico de necessidades formativas, criação e dinamização de um curso acreditado para professores de 25 horas – Cidadania e Desenvolvimento – pelos Direitos de tod@s;
- 2-Criação de um Núcleo Intergeracional de Voluntários para a Cidadania, envolvidos na intervenção com crianças e jovens para a sensibilização e mobilização para a Cidadania e para os Direitos Humanos;
- 3-Dinamização de oficinas de sensibilização e mobilização para os Direitos Humanos com crianças e jovens, em parceria com professores e voluntários da comunidade, facilitando a criação de campanhas dos alunos para a comunidade;
- 4-Criação de um Portal online - Guia de Atividades Pedagógicas para a Cidadania e DH, interativo e organizador da metodologia e dos recursos (www.escolacidadania.pt)

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Professores mais capacitados para a promoção da Cidadania e dos Direito Humanos:

Crianças e jovens mais informados e mobilizados para ações em prol da Cidadania.

Guia Pedagógico: www.escolacidadania.pt e Curso de formação permitem a replicação e replicabilidade.

Resultados:

- 761 professores e educadores envolvidos no diagnóstico;
- curso de 25h acreditado para professores em Cidadania e Desenvolvimento criado;
- 100 horas de formação a professores realizada;
- 81 docentes certificados;
- 21 voluntários capacitados para a dinamização de atividades de cidadania com crianças e jovens;
- 1200 crianças e jovens envolvidos em oficinas de cidadania;
- 24 campanhas para a comunidade, pela defesa dos Direitos Humanos criadas com os jovens envolvidos;
- Guia de atividades pedagógico criado: www.escolacidadania.pt
- 2 seminários realizados com 142 participantes.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

www.escolacidadania.pt



PALHAÇOS NA LINHA

OPERAÇÃO NARIZ VERMELHO

CONCELHO: Lisboa

DATA DE INÍCIO: 23 de novembro de 2020

OBJETIVOS DO PROJETO:

Com o programa "Palhaços na Linha" foi possível estar presente e de regresso aos hospitais de forma regular e continuada, ainda que virtualmente; e conseguir restabelecer uma interação personalizada entre o Doutor Palhaço e a criança internada, durante a pandemia de Covid-19, quando foram encerradas as visitas presenciais aos hospitais. Fomos obrigados a "sair de cena", mas em nenhum momento desistimos da nossa missão de levar alegria às crianças hospitalizadas.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

"Será que podemos entrar no hospital sem pôr lá os pés?"

Assim nasceu o programa "Palhaços na Linha".

Programa de intervenção artística inédito no qual uma dupla de Doutores Palhaços interage, através de um tablet, em tempo real, com as crianças hospitalizadas, retomando o encontro e o contacto direto entre o palhaço e a criança, aproximando-nos novamente da nossa missão. Através dessa janela, em forma de ecrã, conseguimos estar presentes e de regresso aos hospitais de forma segura, regular e continuada, ainda que virtualmente; conseguimos restabelecer uma interação personalizada e, sobretudo, uma atuação estável, que ocorreu durante a pandemia do Covid-19, após o encerramento das visitas presenciais aos hospitais parceiros da Operação Nariz Vermelho.

"Andavam os Doutores Palhaços conduzidos pela educadora nas visitas virtuais no Serviço de Cirurgia, quando deparam-se com o Rodrigo, 4 anos, sentado na cama. Ele olha para o tablet, para a mãe... e a educadora diz-lhe:

— Estes são os Doutores Palhaços!

De olhos fixos, o Rodrigo solta:

— Uauuuu! Isto é mágico!"



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Mesmo considerando todas as restrições impostas pelo Covid-19, durante a pandemia, o programa "Palhaços na Linha" chegou a 16 hospitais parceiros do Norte e do Sul de Portugal. Ao longo do projeto, foram 35 tablets a funcionar ao mesmo tempo, e 35 profissionais estiveram em trio com os Doutores Palhaços a conduzir o nosso robot para viabilizar as visitas virtuais às crianças hospitalizadas, 1 ou 2 vezes por semana, entre novembro de 2020 e julho de 2021. Resistimos, acreditámos, adaptámos e conseguimos. Promovemos um encontro para cada criança, para cada situação, ainda que virtualmente. Nós estávamos lá, mesmo não estando!

Temos agora uma ferramenta construída, pronta a ser usada quando for necessário, e podemos chegar a qualquer canto do país, do continente e do planeta. Os Doutores Palhaços ganharam asas!

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

www.narizvermelho.pt



BANCOS DO BEBÉ

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS, FUNDAÇÃO AJU,
CASA DA SOPA MÃE MARIA DE NAZARÉ

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 01 de janeiro de 2014

OBJETIVOS DO PROJETO:

Os Bancos do Bebê proporcionam gratuitamente às famílias em situação de vulnerabilidade socioeconómica as condições necessárias e imprescindíveis ao normal desenvolvimento da mãe grávida, do recém-nascido e do bebê nas suas diversas fases de desenvolvimento, com a doação de alimentos específicos, produtos de higiene adequados e com vários artigos de puericultura.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

A Câmara Municipal de Cascais apoia o funcionamento dos dois Bancos do Bebê no concelho. Várias entidades do concelho (como o Hospital de Cascais, Centros de Saúde, Juntas de Freguesia, Equipas de Intervenção Social da CMC, e outras entidades que acompanham famílias) sinalizam as famílias para os Bancos do bebê, de acordo com o território de intervenção. A Fundação AJU-Jerónimo Usera dá apoio às famílias de Alcabideche e União de Freguesias Cascais-Estoril e a Associação Casa da Sopa Mãe Maria Nazaré, às de São Domingos de Rana e União de Freguesias de Carcavelos-Parede.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Em 2021 foram apoiados 165 bebês de 140 agregados familiares. .

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

dris@cm-cascais.pt

ajusera@gmail.com

casamarianazare@gmail.com



GIRA NO BAIRRO

Uma esquadra aberta à comunidade 8G

MUNDOS DE PAPEL ASSOCIAÇÃO

CONCELHO: Oeiras

DATA DE INÍCIO: 03 de junho de 2019

OBJETIVOS DO PROJETO:

O projeto Gira no Bairro - Uma Esquadra Aberta à Comunidade E8G está orientado numa lógica de proximidade e prevenção, tanto no que respeita ao objetivo de estabelecer relações de confiança entre a comunidade local, com foco nas crianças e jovens e a PSP, contando para tal com Polícias integrados no projeto, como no reforçar não só o espaço individual de cada um mas também o espaço coletivo que é de todos.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O projeto desenvolve diversas atividades diárias, como: apoio ao estudo, arte-terapia, desporto, cidadania, atividades de âmbito digital, entre outras. Através das mesmas, pretende-se desconstruir crenças e estereótipos na relação entre comunidade e forças de segurança, promover o sucesso escolar, contribuindo para a diminuição do insucesso/abandono escolar, apostar no alargamento de horizontes, aquisição de competências, construindo e acompanhando projetos de vida mais estruturados e conscientes, ajustados aos interesses e necessidades dos jovens. Pretende-se ainda proporcionar aos jovens atividades que contribuam para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, como responsabilidade, análise crítica, empatia ou participação cívica.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

A intervenção conjunta com a PSP dentro da esquadra, nas várias atividades diárias tem sido fundamental para uma real desmistificação de preconceitos, um maior conhecimento e proximidade com os diferentes elementos da comunidade (crianças, jovens, famílias e polícias), maior aceitação e facilidade comunicacional e conseqüentemente, manutenção da segurança, prevenção de comportamentos de risco ou desviantes, reforço de competências, maior motivação escolar e reforço da educação para o direito e cidadania.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Site: www.mundosdepapel.pt

Instagram: <https://www.instagram.com/mundosdepapel.associacao/>



PROGRAMA DE BOLSAS SOCIAIS

CRECHE | JARDIM DE INFÂNCIA | REDE PRIVADA

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 01 de junho de 2012

OBJETIVOS DO PROJETO:

- Facilitar às famílias de baixos recursos, o acesso à rede privada a custo reduzido.
- Otimizar os recursos em vez de investir em novas construções.
- Apostar na sustentabilidade das respostas e na heterogeneidade de públicos.
- Promover a coesão, solidariedade e parceria no trabalho em rede.
- Promover a conciliação da vida profissional e familiar.
- Reconhecer a importância das creches e jardins-de-infância do ponto de vista Social, educativo e do desenvolvimento das crianças dos 0 aos 6 anos.
- Promoção de ações de formação para capacitação dos profissionais e qualificação dos equipamentos.



cascais.pt

DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O Programa das Bolsas Sociais destina-se a apoiar a frequência em Creches e Jardins-de-Infância da rede privada, de crianças de famílias residentes no concelho de Cascais, com baixos recursos financeiros, sem vaga na rede pública e solidária. Através de uma parceria entre a Câmara Municipal de Cascais, as Uniões/Juntas de Freguesia, Creches e Jardins-de-Infância da rede privada, poderão ser beneficiados agregados familiares pertencentes do 1º ao 3º escalão do abono de família que não tenham vaga na rede solidária. A CMC assegura o financiamento, a divulgação, processo de adesão, monitorização e avaliação. As Uniões/Juntas de Freguesia gerem as candidaturas, seleção e acompanhamento das famílias e são interlocutoras com as Creches e Jardins-de-Infância. Estas entidades cedem vagas com mensalidades solidárias. As famílias comprometem-se a pagar o diferencial entre o montante da bolsa e o valor da mensalidade estipulada.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Ao nível das organizações:

Qualificou da resposta creche /jardim-de-infância.

Promoveu a manutenção de postos de trabalho dos profissionais e integração/manutenção de trabalho das famílias.

Melhorou o trabalho em parceria.

Ao nível dos atores:

Qualificou a resposta dando formação aos recursos humanos.

Aumentou o número de crianças que frequentam creche/JI.

Responsabilidade social, de creches e JI da rede privada.

Promotor da coesão territorial.

A frequência de crianças em creche é fator facilitador para integração de famílias no mercado de trabalho, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

Sustentabilidade das organizações.

Solidariedade interinstitucional.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.cascais.pt/projeto/bolsas-sociais>

<https://www.cascais.pt/projeto>

SERVIÇO MÓVEL DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL - SMS^M

ARIA – ASSOCIAÇÃO DE REABILITAÇÃO E INTEGRAÇÃO AJUDA

CONCELHO: Cascais e Oeiras

DATA DE INÍCIO: 04 de janeiro de 2021

OBJETIVOS DO PROJETO:

O SMS^m pretendeu implementar um programa de prevenção e promoção da saúde mental, cuja intervenção contemplou a sensibilização e informação, mas também a disponibilização de estratégias/ferramentas para agir na vida quotidiana. Essa intervenção foi realizada em diversos contextos: agrupamentos escolares e universidades; serviços públicos de âmbito local e nacional; IPSS com várias respostas sociais, o que permitiu intervir com diversos grupos etários, promovendo a saúde mental ao longo do ciclo de vida.



ARIA
Associação de Reabilitação
e Integração Ajuda

SMS^M

Dados da intervenção

Jan. a Dez. 2021

- 15 Parceiros (entidades de Oeiras e Cascais)
- 6 Técnicos e 6 Peritos por experiência
- 19 Sessões realizadas (10 presencias e 9 online)
- 372 Beneficiários do projecto
- 6 Sessões realizadas em 2022



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O Projeto SMS^m foi concebido pelas equipas das respostas sociais, Fórum Sócio-Ocupacional de Cascais e Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras da ARIA, IPSS que trabalha no âmbito da reabilitação psicossocial de pessoas com problemas de saúde mental desde 1991. Teve como objetivo disponibilizar às comunidades dos Concelhos de Cascais e Oeiras um conjunto de ações no âmbito da promoção da saúde e bem-estar através da criação de uma unidade móvel e do envolvimento ativo de pessoas com experiência de doença mental (peritos por experiência) na dinamização das sessões de sensibilização/capacitação. As iniciativas, englobaram sessões na comunidade em pequenos grupos, visando o combate à iliteracia, a consciencialização do impacto da saúde mental na saúde das populações, a promoção de boas práticas de saúde mental, a divulgação dos serviços disponíveis à comunidade e a redução do estigma associado à temática.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Os beneficiários das sessões registaram melhoria do conhecimento geral sobre a temática da SM, aumentaram o conhecimento de recursos e serviços existentes e sobre estratégias a utilizar para se sentirem melhor e reduzir o estigma. As entidades desenvolveram maior consciencialização para as questões da SM e aprofundaram o conhecimento de recursos e serviços existentes. Também os utentes (peritos por experiência) envolvidos no Projeto, se sentiram ativos e úteis e experienciaram maior abertura para falar, em público, das questões relacionadas com SM e a sua doença mental e foram reconhecidos pela partilha de testemunhos.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

www.aria.com.pt



LEITURA E ARTE... METAMORFOSES

BIBLIOTECA MUNICIPAL D. DINIS | CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS

CONCELHO: Odivelas

DATA DE INÍCIO: 20 de setembro de 2017

OBJETIVOS DO PROJETO:

A principal missão é aliar a leitura à biblioterapia, à música, às artes plásticas e ao contacto com a natureza através da hortoterapia e da fitoterapia. Combater a iliteracia, promover e potenciar competências de leitura, fomentar a integração social e cultural, desenvolver e estimular a concentração, o sentido de responsabilidade, a autonomia, a autoestima, as relações interpessoais, a criatividade, potenciar formas de comunicação, o trabalho em grupo, os sentidos e, acima de tudo, promover a participação da ACSMO de forma inclusiva na vida ativa do Concelho



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Este projeto nasceu na Biblioteca Municipal D. Dinis e tem como destinatários um grupo de pessoas com diferentes doenças do foro mental integradas na Associação Comunitária de Saúde Mental de Odivelas. Foi criado um jardim sensorial, Jardim Metamorfoses, com base na necessidade da existência de um espaço onde os utentes da ACSMO pudessem lidar diretamente com a natureza através da hortoterapia aliada à promoção do livro e da leitura, ambas práticas com resultados altamente benéficos na terapêutica da saúde mental e física. O cultivo de plantas e espécies vegetais bem como a criação de peças tridimensionais de caráter instalativo potenciam os cinco sentidos. Também a fitoterapia é regularmente abordada nas diferentes sessões que se realizam semanalmente. O espaço criado transformou-se, aos poucos, numa área aprazível de lazer, leitura e estudo ao ar livre, numa galeria de arte exterior e um local onde é possível dinamizar inúmeras atividades para todos os utilizadores desta Biblioteca .

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Nos utentes da ACSMO nota-se um visível aumento do interesse pela leitura, uma melhoria de partilha de ideias e mentalidades com maior liberdade de opinião, mais criatividade através do contacto com novas técnicas e materiais, vários benefícios ligados ao contacto direto com a natureza, aumento da autoestima e autocontrole, da responsabilidade, melhoria da capacidade de concentração e diminuição do stress e ansiedade. A nível organizacional os resultados foram igualmente positivos no que respeita à implementação e desenvolvimento de um novo projeto, inclusão de minorias, melhor aproveitamento de espaços de leitura, lazer e exposição, melhor aproveitamento de recursos e materiais e desenvolvimento de novas competências e estratégias por parte dos técnicos envolvidos

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

bmdd@cm-odivelas.pt



ECOLOGIA INTERIOR +SER

ASSOCIAÇÃO PARA O BEM ESTAR INFANTIL DA FREGUESIA DE VILA FRANCA DE XIRA

CONCELHO: Vila Franca de Xira

DATA DE INÍCIO: 01 de setembro de 2020

OBJETIVOS DO PROJETO:

- Promover projetos no âmbito do desenvolvimento pessoal, saúde mental e bem-estar;
- Realizar programas de educação para a saúde, privilegiando a promoção de práticas e vivências reguladoras e do conhecimento de si, com a meditação, literacia emocional, comunicação positiva e competências socioemocionais;
- Capacitar as crianças para um desenvolvimento pessoal, social e humano, que seja ecológico e autorregulador;
- Sensibilizar para a importância do bom desenvolvimento emocional, da comunicação consciente e autoestima da criança, quer para si como para a comunidade.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O projeto visa a intervenção com crianças, com o objetivo de promover o conhecimento amplificado de si e das diferentes necessidades da criança e do adulto, na melhoria da comunicação, do desempenho, resiliência e autoestima, da criatividade, adaptabilidade à resposta na resolução de conflitos, inteligência emocional, entre outros.

Sustentado em áreas de estudo, como o desenvolvimento pessoal, a psicologia, a comunicação positiva e consciente, o coaching, a parentalidade consciente e a meditação, o projeto pretende complementar a aprendizagem do currículo e, assente numa metodologia sistémica, reforçar a ligação entre família, crianças e escola, como elementos propulsores do desenvolvimento saudável da criança e elevar o potencial individual.

Cada sessão está organizada num momento inicial de Mindfulness, a introdução de uma Dinâmica, Exploração Teórica e Reflexão sobre cada tema, e um momento final de Meditação.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Tomada de consciência da necessidade de alterar comportamentos e a curiosidade, assim como a exploração destas temáticas de forma regular e criativa.

Reconhecimento da importância das áreas do mindfulness, da meditação e da dimensão socioemocional como fonte de enriquecimento pessoal e académico com potencial para promover a consciencialização de hábitos e comportamentos nas crianças, enquanto cidadãos do futuro.

A criação do projeto "+SER" e a receptividade positiva das crianças, levou a que, em consequência da situação pandémica, fosse dinamizada uma Atividade de Complemento Curricular (ACC) "Be Full", que promova um trabalho contínuo e integrado destas temáticas.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

A nível organizacional, este projeto proporcionou uma maior dinâmica, quer pela exploração de novas temáticas de forma a promover uma abordagem multidisciplinar, através da integração dos próprios docentes, bem como de elementos não afetos à pedagogia, mas especializados na área do bem-estar e da saúde mental.

A integração semanal e posteriormente mensal de práticas complementares (mindfulness e meditação) em contexto escolar, como forma de enriquecimento curricular na dimensão do desenvolvimento pessoal e social, a par com a exploração de diferentes pilares da Cidadania e Desenvolvimento, constituem uma das mais-valias do projeto.



ESPAÇO PARA VIVER

CASCAIS ENVOLVENTE

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 01 de março de 2021

OBJETIVOS DO PROJETO:

- Melhorar a qualidade de vida dos indivíduos
- Objetivos Especificos:
- Melhorar as condições habitacionais do individuo
- Libertar os fogos municipais de lixo e acumulação
- Minimizar os riscos pessoais e ambientais
- Manter a boa manutenção dos fogos municipais
- Melhorar a rede de suporte dos indivíduos
- Melhorar o ambiente dos espaços comuns



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O presente programa reveste-se de natureza social e ambiental, e surge justificado pela necessidade crescente de intervir em habitações onde se verifiquem situações de insalubridade e de acumulação, que têm um impacto bastante negativo na vida das pessoas, a nível físico, emocional e social, pretendendo-se por esse motivo libertar os fogos municipais de lixo e objetos não necessários, contribuindo para um benefício global do indivíduo.

Ao levar a cabo o presente programa, a Cascais Envolvente assume os seguintes princípios orientadores:

- a) Os indivíduos têm o direito de residir num ambiente seguro e limpo;
- b) A Cascais Envolvente tem a responsabilidade de intervir quando as condições habitacionais afetam o bem-estar dos indivíduos;
- c) A Cascais Envolvente deve atuar nestas situações, de forma a evitar o despejo;
- d) A Cascais Envolvente reconhece a complexidade dos assuntos relacionados com a acumulação e com a insalubridade, procurando trabalhar em parceria com os indivíduos.

O presente programa procura intervir junto de indivíduos e/ou famílias com hábitos de insalubridade e transtorno de acumulação.

Com a implementação deste programa pretende-se resolver, minimizar e até mesmo conter a qualidade das condições habitacionais dos nossos residentes, permitindo uma vivência condigna e saudável, melhorando não só a sua condição de vida, mas conseqüentemente as relações de vizinhança e o ambiente envolvente. A médio/longo prazo esta mudança significará também uma melhor manutenção do património.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Institucional:

- Recursos Humanos: criação de uma equipa para o projeto, libertando os outros técnicos deste tipo de intervenção, que requer exclusividade e disponibilidade, dada a complexidade das situações;
- Recursos Financeiros: criação de uma verba direcionada para o desenvolvimento do projeto;

Destinatários:

- Novos hábitos de organização, limpeza e higiene;
- Aumento da estabilidade emocional e psicológica;

Comunidade:

- Aumento da qualidade das relações do próprio com a rede de vizinhança;
- Melhoria na qualidade ambiental dos espaços;
- Maior aproximação e articulação entre instituições.



CLÍNICA MENTE SÃ

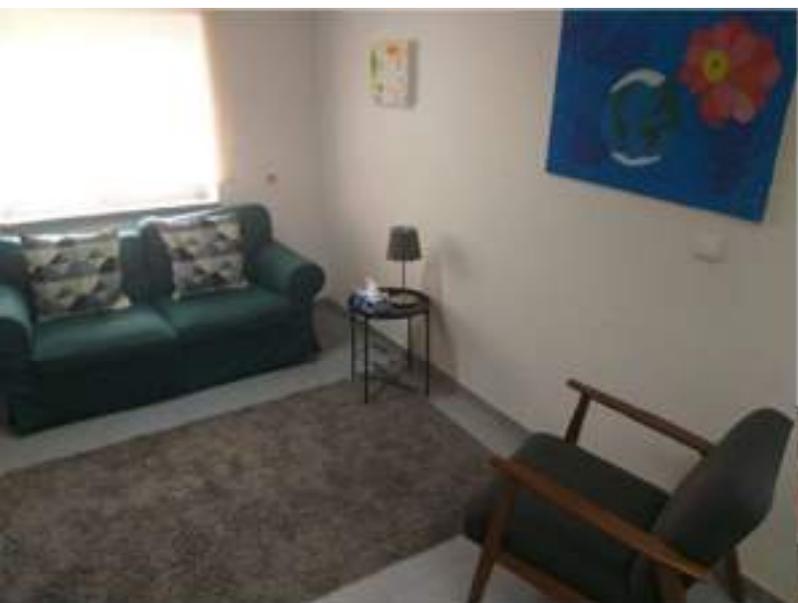
JUNTA DE FREGUESIA DE S. DOMINGOS DE RANA

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 11 de fevereiro de 2015

OBJETIVOS DO PROJETO:

Com o objetivo fundamental de dar uma resposta à necessidade sentida pela população e também pelas instituições da Freguesia (muitas das quais com projetos de prevenção primária que requerem muitas vezes o reencontrar para serviços na área da saúde mental), a Junta de São Domingos de Rana, enquanto agente promotor do bem-estar da população, apostou na criação de uma valência de saúde/clínica de prevenção secundária. Esta autarquia pretendeu garantir, com esta iniciativa, que todas as pessoas, independentemente do seu estatuto socioeconómico, possam ter acesso a um serviço de qualidade que assegure um direito fundamental do ser humano: à saúde, com especial enfoque, a saúde mental.





DESCRIÇÃO DO PROJETO:

A Clínica Mente Sã proporciona serviços de Psicoterapia, Aconselhamento Parental, Terapia de Casal, Terapia da Fala e Psiquiatria, a todos os fregueses residentes de São Domingos de Rana a partir dos 4 anos. A área de intervenção deste projeto procura promover a saúde mental e a transformação individual. Mas os processos de mudança individuais são sempre propulsores e promotores de mudança no familiar e também nos diversos atores do ambiente social (comunidade e instituições). Assim, e em conjunto com as restantes valências disponibilizadas pela Junta de freguesia, nomeadamente a intervenção nas escolas, nas instituições particulares de apoio social, nos Centros de Convívio e também através do serviço social, a Clínica Mente Sã permite combinar de forma integrada as suas respostas na área da saúde com as necessidades sociais sentidas na Freguesia.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

A avaliação possível de fazer quanto ao envolvimento e implementação no projeto pelos seus destinatários é através do número de processos já realizados, pelos que estão a decorrer no presente momento e também pelo nível de bem-estar e profundidade adquiridos pelos pacientes durante e pós a realização dos mesmos. A intervenção nesta área não poderá ser mesurável por indicadores objetivos. São processos individuais e que obrigatoriamente pela sua natureza, subjetividade e complexidade, não poderão obrigatoriamente ter também prazos definidos.

Embora sem critérios de avaliação mensurável podemos admitir que:

1. Por encontrarem um espaço de escuta e de descodificação interna de qualidade na comunidade, por encontrarem um espaço com intervenção competente que responda às necessidades das dificuldades sentidas os destinatários tiveram alterações positivas no seu Ser e no seu Bem-Estar;
2. Com a criação deste Projeto inovador a instituição a todos os níveis (político, técnico, administrativo e logístico) obrigatoriamente teve de evoluir para manter e melhorar a qualidade da sua resposta à comunidade de S. Domingos de Rana.
3. Com esta metodologia a comunidade e os parceiros obtiveram uma resposta e uma intervenção que responde às suas preocupações na área da sua mental (encaminhamento para intervenção secundária / consulta).



BOLSA SOCIAL

CADin NEURODESENVOLVIMENTO E INCLUSÃO

CONCELHO: Cascais, Lisboa e Setúbal

DATA DE INÍCIO: 10 de janeiro de 2003

OBJETIVOS DO PROJETO:

O objetivo do projeto é promover o bem-estar emocional e a inclusão social de crianças, jovens e jovens adultos com necessidades especiais, devido a perturbações do neurodesenvolvimento ou problemas de saúde mental, em condições de igualdade, comparticipando o custo do acompanhamento quando as famílias não têm condições económicas para o suportar sozinhas ou em casos de crianças e jovens à guarda de instituições.

Com o projeto Bolsa Social queremos promover a inclusão social destes grupos mais vulneráveis, tendo presente que a intervenção do projeto assenta nas seguintes premissas:

- a resposta deve ser individualizada e integrada, ter em conta não só o diagnóstico como o contexto de vida do beneficiário;
- o tratamento precoce melhora o prognóstico;
- a inclusão implica uma adaptação da pessoa ao meio e do meio à pessoa



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

As perturbações do neurodesenvolvimento são alterações no funcionamento do cérebro que afetam o normal desenvolvimento das funções motora, cognitiva, de linguagem e socio-emocional, prejudicando a aquisição de competências essenciais à aprendizagem, autonomia e relação interpessoal e que afetam os indivíduos ao longo das suas vidas. Não existe uma cura para as perturbações do neurodesenvolvimento, mas existem terapias que permitem estimular o desenvolvimento das funções afetadas pela perturbação e mudar a forma como os sintomas afetam a vida dos seus portadores. As pessoas com deficiência ou incapacidade têm risco acrescido de viver em situação de pobreza: pela sua dificuldade em conseguir um emprego, aceder a educação ou utilizar serviços. A metodologia de intervenção privilegiada é a investigação/ação, tendo em conta que as respostas concretas para os problemas dos indivíduos surgem do conhecimento e conseqüente materialização de soluções que conduzam à satisfação das suas necessidades. O programa de intervenção abrange as seguintes ações:

- 1) Intervenção individual que inclui: a. Diagnóstico/terapêutica; b. Reabilitação funcional/psicossocial; c. Capacitação para a inclusão.
- 2) Capacitação de cuidadores, professores e outras figuras relevantes na rede social de apoio.
- 3) Supervisão e monitorização da evolução e dos resultados ao longo do processo, conforme plano de intervenção definido.

A metodologia do projeto passa assim, em grande medida, pela capacitação.

1. Capacitação das crianças, jovens e jovens adultos através da intervenção que estimule a emergência de capacidades e a obtenção de competências facilitadoras da inclusão.
2. Capacitação dos cuidadores através da informação sobre as características da patologia da criança/jovem.
3. Capacitação de professores através da informação sobre as estratégias a utilizar na sala de aula que facilitem a integração na escola e a aprendizagem destas crianças/jovens.

A intervenção social do CADIn materializa-se, assim, por um acompanhamento de proximidade, fator que nos distingue, e que potencia a concretização da nossa missão.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Este programa de intervenção tem impacto no bem-estar ajudando a superar as dificuldades e também contribuindo para a prevenção de problemas de saúde secundários, nomeadamente o desenvolvimento de outras perturbações de saúde mental. Ao estimular a obtenção de competências essenciais para um funcionamento mais autónomo no presente e no futuro está também a contribuir para que as crianças, jovens e adultos que participam em programas de intervenção sejam indivíduos mais saudáveis e produtivos do que o prognóstico sem intervenção permitiria antever. Do ponto de vista económico, isto significa um aumento de capacidade produtiva das famílias e redução de custos futuros: menor dependência de subsídios, menos necessidades de saúde, menor taxa de retenção escolar, e redução da necessidade de institucionalização

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://cadin.net/intervencao-social-bolsa-social/>



BANCO DE AJUDAS TÉCNICAS

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

CONCELHO: Vila Franca de Xira

DATA DE INÍCIO: 04 de março de 2009

OBJETIVOS DO PROJETO:

O Banco de Ajudas Técnicas é uma resposta social do Município de Vila Franca de Xira, em articulação com entidades locais, cuja missão é apoiar os munícipes em situação de deficiência ou incapacidade e com comprovadas carências económicas e/ou sociais, através da cedência temporária a título gratuito, de materiais, equipamentos ou dispositivos destinados a atenuar as consequências da deficiência ou incapacidade e rege-se pelos seguintes objetivos:

- Proporcionar apoio a pessoas com deficiência ou incapacidade, cujo estado de saúde exija a utilização de ajudas técnicas;
- Atenuar as dificuldades de mobilidade;
- Promover maior autonomia na vida diária, menor dependência face a terceiros e uma melhoria geral da qualidade de vida;
- Diminuir o desgaste de famílias e cuidadores;
- Envolver a comunidade, através da doação de material e equipamentos de que já não necessitem.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Constituído por materiais e equipamentos do Município de Vila Franca de Xira, o Banco de Ajudas Técnicas (BAT), é dinamizado ao presente (após celebração de novo protocolo a 25/03/2021) em parceria pelas entidades que deste fazem parte, designadamente:

- Câmara Municipal de Vila Franca de Xira (Entidade Promotora) à qual cumpre a aquisição e manutenção dos equipamentos, bem como a análise, decisão e gestão dos pedidos;
- Casa do Povo de Vialonga (Entidade Gestora) que atende ao armazenamento, limpeza e higienização dos equipamentos, assim como tratar dos procedimentos necessários ao empréstimo e devolução dos equipamentos;
- Freguesias (Entidades Parceiras) que asseguram o transporte dos materiais e equipamentos para o domicílio dos beneficiários, bem como a respetiva devolução após a cessação do empréstimo.

Podem candidatar-se ao apoio do BAT todas as pessoas que apresentem condições objetivas dessa necessidade, em razão de deficiência ou incapacidade e que residam no Concelho de Vila Franca de Xira e tenham comprovadas carências económicas e/ou sociais.

Qualquer processo de candidatura ao BAT inicia-se com atendimento social no Balcão da Inclusão, no qual é efetuado um levantamento das necessidades sentidas pelo munícipe.

Nesta fase concretiza-se em simultâneo a avaliação socioeconómica e consequente análise técnica da elegibilidade para apoio.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

O empréstimo é concedido a pessoas cuja situação socioeconómica é frágil, não havendo lugar a custos para os próprios, ficando salvaguardados enquanto aguardam produtos de apoio definitivos e/ou respetiva melhoria da situação de incapacidade temporária. O mesmo beneficiário pode ser apoiado simultaneamente por vários produtos (p.e. cama articulada, canadianas e cadeira de duche).

O acesso aos produtos de apoio promove uma maior integração, qualidade de vida e autonomia das pessoas com deficiência ou incapacidade temporária, verificando-se um impacto significativo na sua vida, considerando-se também que se trata de um processo mais resolutivo no tempo (com baixos tempos de espera).

No que concerne aos procedimentos organizacionais importa destacar a política de inclusão através do apoio efetivo a pessoas com deficiência ou incapacidade, bem como o desenvolvimento de parcerias Institucionais.

Entre 25/03/2021 e 30/10/2022 foram abertos 72 processos (pedidos) de avaliação a Banco de Ajudas Técnicas, tendo sido apoiados 32 munícipes através do empréstimo de 56 equipamentos (camas articuladas, colchões, cadeiras de rodas, cadeiras de banho, sobre colchão, almofadas anti escaras).



PT'Art MATARRAQUE

CERCICA

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 15 de outubro de 2019

OBJETIVOS DO PROJETO:

Recuperar espaços vandalizados na zona de Matarraque, S. Domingos de Rana, utilizando o azulejo como expressão de arte urbana e ferramenta para a inclusão social.

Colocar os conhecimentos dos Artistas (pessoas com Deficiência Intelectual) ao serviço da Comunidade e Parceiros diretamente envolvidos, através dos workshops de azulejaria, nos quais vão ser os formadores.

Reconhecer as Pessoas com deficiência como produtores de Arte.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Este Projeto, surge pela necessidade de recuperar espaços vandalizados na zona de Matarraque, S. Domingos de Rana, utilizando o azulejo como expressão de arte urbana e ferramenta para a inclusão social.

Vão ser intervencionados 8 Postos de Transformação (PT 's) da E-Redes, utilizando-os como "Galeria de Arte" na qual a criatividade dos Artistas (Jovens e Adultos com deficiência intelectual que frequentam o CACI - Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, da CERCICA) da Oficina Artes de Fogo da CERCICA, assume toda a sua expressão.

O projeto tem como parceiros a Associação de Moradores de Matarraque E-Redes e da Câmara Municipal de Cascais. Os parceiros vão participar nas intervenções a efetuar em três dos oito PT 's. Esta participação será dinamizada pelos Artistas da CERCICA através de workshops de Azulejaria.

Cada PT é dedicado a um tema, nomeadamente: o amor, os animais em via de extinção, a preservação da floresta, os recursos hídricos e o incentivo à redução da utilização do plástico. Os três PT 's, realizados pelos parceiros, terão como temas a Mobilidade, Energias Renováveis e Comunidade.

Os PT's farão parte de um Roteiro de Arte Urbana, constituindo um passeio alternativo por Matarraque, onde se poderão apreciar verdadeiras obras de arte.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Através da divulgação do trabalho desenvolvido, tem havido contactos de outras Juntas de Freguesia, no sentido de expandir esta prática por outros locais da comunidade, no Concelho de Cascais.

Na CERCICA, pedimos a colaboração de outros Artistas que trabalham nas diferentes Oficinas do CACI, de forma a contribuírem com o seu talento neste projeto.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.cascais.pt/noticia/pt-art-postos-de-transformacao-ganham-cor>

<https://www.facebook.com/pg/AssociacaoMoradoresMatarraqueMadornaPenedo/posts/>



ACADEMIA SÉNIOR

CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA | PROTEÇÃO CIVIL DA AMADORA

CONCELHO: Amadora

DATA DE INÍCIO: 15 de outubro de 2014

OBJETIVOS DO PROJETO:

- Resgatar e valorizar o papel social do sénior e os seus saberes, as suas experiências e as suas vivências, através de ações que aproximem os seniores a formas mais concretas de participação cívica ativa e de voluntariado, em especial na temática da prevenção e proteção de acidentes e desastres;
- Integrar o sénior na sociedade com um papel socialmente ativo ao nível dos objetivos da proteção civil municipal;
- Contribuir para o aumento da autoestima, qualificação, satisfação e realização do sénior;
- Sensibilizar instituições e a sociedade em geral para que reconheçam que o sénior é um cidadão, atuante e produtivo;
- Combater o isolamento e a exclusão social;
- Apoiar iniciativas que visem a melhoria da qualidade de vida e segurança do sénior.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

A população mais envelhecida encontra-se mais exposta a consequências de catástrofes ou acidentes, pela falta de adaptação às novas tecnologias e equipamentos, propiciando acidentes, por vezes graves, como explosões de gás, inalações de monóxido de carbono, incêndios urbanos, entre outros.

Nesse sentido, o Serviço Municipal de Proteção Civil, criou a Academia Sénior da Proteção Civil da Amadora em 2014, assumindo-se como um projeto pioneiro ao nível nacional. É um projeto de voluntariado integrado no Programa Municipal para o Voluntariado da Amadora, desenvolvido pela Câmara Municipal da Amadora numa parceria entre o Serviço de Proteção Civil e a Divisão de Intervenção Social.



O Agente Sénior de Proteção Civil, depois de ser capacitado em várias temáticas (Riscos e desastres no município da Amadora: Acidentes domésticos-medidas de autoproteção; Incêndios Florestais; Técnicas Elementares de Primeiros Socorros; Sismos e Inundações; Ondas de calor e vagas de frio: prevenção; Segurança Rodoviária), desenvolve ações de proximidade na instituição que frequenta, assim como na sua zona de residência, com o objetivo de divulgar e sensibilizar os seus pares para as matérias descritas. Participa também em outras ações de sensibilização em espaços públicos e estabelecimentos de ensino.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Este projeto mostrou-se inovador a vários níveis, nomeadamente em termos de alteração de procedimentos. Com este projeto, foi possível ao SMPC maximizar os seus recursos humanos, contando com os agentes seniores para a dinamização do projeto nas suas instituições e grupos comunitários, bem como na ministração de ações de sensibilização, e no apoio logístico em atividades, eventos e exercícios.

Esta metodologia tem mostrado impacto nas instituições pois aposta numa comunicação e identificação entre os pares. Estes agentes seniores são levados em consideração nos processos de tomada de decisão e na organização de eventos e iniciativas do serviço, tendo mostrado ser mais-valias para a redução do risco e a promoção da resiliência no Município da Amadora. Este projeto contribuiu, efetivamente, para a dinamização do envelhecimento ativo, consciente e seguro, em detrimento da solidão muitas vezes comum entre a população sénior.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Informação sobre o projeto no site da CMA:

<https://www.cm-amadora.pt/municipio/5860-academia-senior-continua-a-formar-agentes.html>



CAPACITAR PARA CUIDAR

CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA

CONCELHO: Amadora

DATA DE INÍCIO: 30 de novembro de 2019

OBJETIVOS DO PROJETO:

O principal objetivo do projeto é dotar os cuidadores formais de pessoas seniores com demência ou doença de Alzheimer, integrados em resposta social de SAD ou centro de dia, de competências que contribuam para a promoção da qualidade de vida das pessoas atendidas e a redução do risco de burnout dos cuidadores.

Pretendeu garantir por maior tempo possível as capacidades cognitivas e autonomias das pessoas com demência, desacelerar o processo degenerativo e, deste modo, contribuir para a permanência familiar adiando uma eventual institucionalização.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O projeto Capacitar para Cuidar é uma parceria com a Fundação Afid Diferença, fruto de uma candidatura ao Concurso Envelhecimento na Comunidade da Fundação Calouste Gulbenkian, tendo a mesma sido aprovada, sendo assim cofinanciada de novembro de 2019 até abril 2022. A ação do projeto consistiu num programa de capacitação para as equipas técnicas e ajudantes de ação direta dos Centros de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário de 14 IPSS da Amadora, dotando-os de conhecimentos e competências para o trabalho com pessoas com demência, tendo por base o modelo desenvolvido na Unidade de Neuro Estimulação (UNE). Este projeto implementou uma metodologia pioneira a nível nacional, pretendeu responder ao objetivo previsto no PEES 2016-2025, "aumentar a capacidade e qualidade das respostas sociais existentes para acolher situações de demência das pessoas idosas", melhorando assim a qualidade de vida das pessoas com demência e seus familiares. Às IPSS foram cedidos kits de estimulação sensorial e neurológica e às equipas formação para utilização adequada.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

O investimento na capacitação da globalidade das instituições da cidade, potenciou uma resposta qualificada e adequada que perdura no tempo. O desenho de um plano de qualificação adequado às necessidades sentidas pelos parceiros, favoreceu a aquisição de conhecimentos e competências. Por outro lado, as ações de consultoria vieram consolidar e validar os conhecimentos adquiridos nas formações teóricas.

Esta metodologia promoveu a qualificação dos recursos humanos das IPSS, através de formação sobre a abordagem centrada na pessoa com demência, favorecendo a que as respostas de serviço de apoio domiciliário e centro de dia, respondam com maior qualidade aos seniores com demência. Deste modo, as instituições da Amadora prepararam-se para mitigar o problema e contribuir para que as pessoas com demência possam permanecer em casa e na comunidade com melhor qualidade.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Brochura pela Fundação Calouste Gulbenkian "Ageing in Place":

<https://gulbenkian.pt/publications/ageing-in-place-brochura/>

Informação sobre o projeto no site da CMA:

<https://www.cm-amadora.pt/intervencao-social/outros/>



TEATRO DE IDENTIDADES

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA
E CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA

CONCELHO: Lisboa e Amadora

DATA DE INÍCIO: 03 de setembro de 2012

OBJETIVOS DO PROJETO:

O projeto Teatro de Identidades tem como principal objetivo restituir a identidade aos seniores, pesquisando, investigando e implementando boas práticas em teatro e comunidade que respondam às necessidades reais e crescentes da população sénior. Assim centrámos a nossa pesquisa de investigação-ação na seguinte forma:

- Qual é o significado e o papel transformador do teatro e comunidade com idosos?
- De que forma o teatro pode promover a mudança de paradigma social na relação com o idoso?
- Como o Teatro promove a participação ativa, linguagem artística e empoderamento do idoso; qual o papel do Teatro para a promoção da saúde, nomeadamente na prevenção da depressão e das demências no idoso?
- Como criar uma rede artística de apoio entre pares e promover parcerias entre gerações e instituições através de um projeto transversal em Teatro e Comunidade.

A nossa investigação centra-se em três eixos de estudo: Memória, Identidade e Criatividade sénior. O nosso projeto de teatro com seniores promove o reconhecimento do idoso como ator social, porque temos presente a multiplicidade de modos de se ser "velho", porque consideramos que a arte dá identidade e pode ser um processo de descoberta, de oportunidade de vida, de participação e de desenvolvimento multidimensional da pessoa à medida que envelhece.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Portugal é um país cada vez mais envelhecido, a presença dos seniores na estrutura populacional tem vindo a aumentar de forma muito significativa. Emerge daqui a necessidade de equacionar novos paradigmas acerca da terceira idade, procurando construir soluções apoiadas num modelo de envelhecimento ativo e de capacitação das pessoas e das comunidades. Este foi o desafio que o mestrado em Teatro e Comunidade da Escola Superior de Teatro e Cinema aceitou ao criar um projeto de investigação-ação, que tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento de práticas artísticas e experiências de intervenção em Teatro e Comunidade com seniores, inspiradas na perspetiva de transformação social, cultural e identitária.

Neste contexto, surge em 2012 o "Teatro de Identidades", um projeto com e para seniores, fruto de uma parceria entre a Escola Superior de Teatro e Cinema, a Câmara Municipal da Amadora (Divisão de Intervenção Social) e a Associação dos Amigos da Escola Superior de Teatro e Cinema. Da interação entre o teatro e a comunidade com seniores, surgiu um território de intervenção único e com características muito próprias. No primeiro ano, 2012/2013, foi abrangido um centro de dia do concelho da Amadora. Dado o seu impacto e necessidade no terreno em 2015, o projeto alargou-se para com três centros de dia, um grupo misto e aberto na ESTC com parceria com mestrado em Teatro e comunidade, e dois grupos de Teatro ao domicílio. Em 2017 o projeto, a pedido do Município da Amadora, desenvolveu para e com 5 centros de dia, um grupo misto e aberto na ESTC em parceria com uma turma de mestrado em Teatro e comunidade, e 5 grupos de teatro ao domicílio. O projeto desenvolve-se anualmente desde 2012. Funciona de Outubro a Junho, duas vezes por semana, durante duas horas em parceria entre os artistas pedagogos, a equipe artística do projeto, os coordenadores e funcionários das instituições atendidas além da equipa de coordenação da Divisão Social do Município da Amadora.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

As artes têm efeitos positivos na qualidade de vida e demonstram promover benefícios mentais, físicos e sociais. Incluindo um maior conhecimento relativamente à saúde, a redução do uso de medicamentos, a diminuição da ansiedade e da depressão, melhoria das capacidades de memória e de socialização, e o aumento dos níveis de independência numa variedade de populações e contextos.

O nosso projeto constrói comunidades, entre os núcleos do projeto, a equipe artística e técnica dos centros de dia e associações; os artistas convidados e os alunos da Escola Superior de Teatro. E através dos espetáculos e eventos com a comunidade, as famílias e o público.

Privilegiou-se uma metodologia de investigação-ação, e atualmente a mesma está associada a um potencial reflexivo, participado e crítico. Os resultados desta investigação têm produzido massa crítica acerca do teatro sénior, elaboraram-se ao longo dos anos do projeto teses de mestrado, relatórios de projeto e portfolios de aprendizagem para esta pesquisa. Da prática artística em contexto destacam-se diversos materiais do projeto: a criação original de espetáculos e performances, guiões, diários de bordo, registos fotográficos, registos videográficos e entrevistas, que dão resposta à questão principal da pesquisa.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Documentário sobre o Teatro de Identidades: <https://www.youtube.com/watch?v=kF55taGUVFw>

Canal da Associação dos Amigos da Escola Superior de Teatro e Cinema: <https://www.youtube.com/channel/UCrMggjMtEg2KxDiE55IhpvQ>

Teatro e comunidade: projeto de investigação com seniores: <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/3650>



PROJETO MUNICIPAL ATIV@MENTE

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

CONCELHO: Vila Franca de Xira

DATA DE INÍCIO: 03 de dezembro de 2018

OBJETIVOS DO PROJETO:

O Ativ@mente pretende desenvolver estratégias de combate ao isolamento e de promoção da inclusão social, promover o envelhecimento ativo e saudável, desenvolvendo ações de capacitação com vista a garantir o bem-estar físico e mental, contribuindo para uma maior autonomia e independência, da pessoa com idade igual ou superior a 55 anos e capacitar para o aumento da qualidade de vida, promovendo ações de literacia em saúde, fomentando a prática de estilos de vida saudáveis e o reconhecimento de competências que incrementam a autonomia na gestão do seu processo de cuidados.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O Ativ@mente é dirigido à população com mais de 55 anos e integra 12 atividades que correspondem a soluções inovadoras na medida em que encaram a pessoa idosa como um todo, garantindo um acompanhamento que promove o envelhecimento saudável, independente e autónomo. Promovem estilos de vida, comportamentos e ambientes mais saudáveis, garantindo o desenvolvimento de melhores políticas de saúde e envelhecimento baseadas em soluções mais eficazes que vão desde o acesso a sessões de literacia, passando por ações que promovem a interação social, ações de sensibilização, formação de técnicos, fornecimento de material de estimulação a instituições de apoio a idosos, programas de estimulação cognitiva para idosos, workshops de arte urbana, serviço de tecnologias de apoio à distancia e georreferenciação da população que se encontra isolada social e/ou geograficamente.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Esta intervenção permite promover o bem-estar e prevenir a exclusão social, aliando a este processo as novas tecnologias e os benefícios que delas advêm, melhorando a comunidade e sendo uma ferramenta para enfrentar os atuais desafios demográficos e sociais. As mudanças prendem-se com a elevada adesão às atividades, ao elevado envolvimento tanto dos destinatários, como os stakeholders, o feedback e a avaliação são bastante positivos. O envolvimento da comunidade é um indicador positivo de mudanças efetivas, através de uma participação social mais consciente e ativa. Importar referir o PONTES tanto pelo seu procedimento, como pelo impacto que tem tido nos municípios georreferenciados.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.cm-vfxira.pt/pages/4406>

<https://www.cm-vfxira.pt/municipio/comunicacao/noticias/noticia/mini-caminhada-para-criar-habitos-de-vida-saudaveis>

<https://www.cm-vfxira.pt/municipio/comunicacao/noticias/noticia/mini-caminhada-no-parque-da-flamenga>

<https://www.cm-vfxira.pt/municipio/comunicacao/noticias/noticia/seniores-poem-maos-na-lata-e-decoram-muro-no-bom-sucesso>

<https://www.cm-vfxira.pt/viver/noticia-87/materiais-de-apoio-a-estimulacao-cognitiva-distribuidos>

• Rede: http://redemunicipiossaudaveis.com/index.php/pt/noticias/webinar_literacia_em_saude

• Valor Local: https://www.jornalvalorlocal.com/projeto-pontes-cacircmara-de-vila-franca-jaacute-acompanha-175-pessoas-que-vivem-sozinhas.html?fbclid=IwAR1WGGL35TUro3OLv9eWJYw9ixdlUb_FXQrExdAY5PmQ8nLXqc4jZMuKEJo

• Reportagem RTP - PONTES (RTP1; Portugal em direto; emissão de 24.03.2021):

<https://www.youtube.com/watch?v=7qanyiScOv8&t=3s>

• Mundo Português:

<https://www.mundoportugues.pt/em-v-franca-de-xira-um-projeto-ajuda-a-combater-a-solidao-de-idosos/?fbclid=IwAR0WoMTqSu7MRMbNpMQ-qIFKCVY3H1j0Uga2BLHyd8HXOzNbRLn8cGtxU3A>

https://www.cm-vfxira.pt/pages/50?news_id=4913



CONSELHO MUNICIPAL DE APOIO À PESSOA IDOSA

CÂMARA MUNICIPAL DAS CALDAS DA RAINHA

CONCELHO: Caldas da Rainha

DATA DE INÍCIO: 01 de setembro de 2019

OBJETIVOS DO PROJETO:

- a) promover políticas de apoio à pessoa idosa;
 - b) promover ações que visem proporcionar uma maior qualidade de vida dos idosos;
 - c) Promover a intervenção de forma articulada em situações suscetíveis de afetar a segurança, saúde e bem-estar dos idosos;
 - d) Diagnosticar as necessidades e os recursos existentes;
 - e) Promover ações de sensibilização;
 - f) estabelecer parcerias;
 - g) promover políticas que permitam manter o idoso na habitação;
 - h) propor estratégias de intervenção adequadas.
- l) Propor aos parceiros, membros e, em especial ao Município, políticas e estratégias de intervenção adequadas aos objetivos gerais do CMAPI

DESCRIÇÃO DO PROJETO:

No âmbito dos documentos de planeamento da Rede Social das Caldas da Rainha- Planos de Desenvolvimento Social e Planos de Ação 2015-2020, foi identificada de primordial importância, a criação de um Conselho Municipal de Apoio à pessoa Idosa (CMAPI). O CMAPI das Caldas da Rainha, é uma entidade de âmbito municipal com carácter consultivo e destina-se a apoiar os idosos residentes no concelho das Caldas da Rainha, que se encontram em situação de risco ou perigo, assim como, identificar/monitorizar projetos e equipamentos necessários à população.

Tem como principais objetivos:

O CMAPI, destina-se a pessoas residentes no Concelho das Caldas da Rainha, com idades iguais ou superiores a 65 anos, preferencialmente, as que se encontrem em situação de isolamento social, solidão, marginalização ou maus-tratos.

Podem ainda ser abrangidos pelo CMAPI outros adultos, com idade inferior a 65 anos, desde que se encontrem em situação de dependência.

O CMAPI, é composto por representantes das seguintes entidades:

- Câmara Municipal;
- Instituto da Segurança Social, Centro Distrital de Leiria;
- Guarda Nacional Republicana;
- Polícia de Segurança Pública;
- Centro Hospitalar Oeste, Unidade de Caldas da Rainha;
- Agrupamento de Centros de Saúde Oeste Norte;
- Bombeiros Voluntários das Caldas da Rainha;
- 4 Juntas/uniões de Freguesia*;
- 4 Instituições Particulares de Solidariedade Social*.

* regime de rotatividade 2 anos.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

O CMAPI das Caldas da Rainha, aquando da sua implementação, originou alteração nos procedimentos, nomeadamente:

- As entidades passaram a sinalizar os casos para o CMAPI, passando a existir uma intervenção integrada;
- Cada entidade, nomeia um técnico para representação no CMAPI;
- São realizadas reuniões bimensais para análise e discussão de casos, assim como, outras iniciativas inerentes ao Conselho;
- Passou a existir uma uniformização nos procedimentos, nomeadamente, no circuito de sinalização, documentos de sinalização e de processo;
- Passou a existir um e-mail específico para troca de informação/sinalização das situações;
- Passou a existir a (s) figura (s) de gestor de caso, responsáveis pelo acompanhamento das situações;
- Passou a existir uma definição conjunta de estratégias de intervenção.

A comunidade passou a ter um maior conhecimento sobre os direitos, apoios, respostas existentes, assim como, os próprios idosos.

Este projeto, originou:

- Criação de uma base de dados;
- Mapeamento dos casos sinalizados e identificados;
- Maior conhecimento das necessidades e dos recursos existentes na comunidade.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

De entre as várias atividades levadas a cabo por este Conselho, destaca-se a elaboração de um Guia de Recursos do Idoso, que pretende de uma forma acessível informar idosos e/ou familiares dos direitos gerais, ao nível de prestações sociais e outros benefícios, respostas sociais e Conselhos de Segurança.

O referido documento, é distribuído pelas entidades que se encontram no terreno (Forças de Segurança, Saúde, Autarquias, Segurança Social)

E o objetivo é alcançar os idosos que ainda não se encontrem a ser apoiados por Instituição/resposta.

https://drive.google.com/file/d/1vZfQzgelR8Lxhd8EzWg1Q_tIA3Lt-v5M/view

<https://drive.google.com/file/d/1cguVKhTMqn3msP2l18cyWmj3jPZGZLWT/view>

<https://drive.google.com/file/d/1RKZbuD2bVSLL3r5xERFqtXwhDVRj8gCM/view>



**Conselho Municipal de
Apoio à Pessoa Idosa
das Caldas da Rainha**

PASSERELLE D'OURO

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

CONCELHO: Vila Franca de Xira

DATA DE INÍCIO: 01 de junho de 1995

OBJETIVOS DO PROJETO:

O projeto "Passerelle D'Ouro" resulta da necessidade de prevenir e responder ao envelhecimento do concelho com uma visão de melhoria da qualidade de vida dos munícipes, inserido no plano estratégico de Rede Social e do Plano Municipal para a Igualdade. O projeto desenvolve-se em parceria com as Instituições de Idosos do concelho, comissões de reformados, Instituições de deficiência do concelho, entre outras entidades do concelho. Esta prática promove a diversidade de atores. Contribui para a valorização da imagem e autoestima do idoso e implica os agentes locais na temática do envelhecimento ativo e saudável. Promove soluções inovadoras porque vai de encontro ao que é esperado considerando a mudança de paradigma na questão do envelhecimento.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

"Passerelle D'Ouro" - Consiste num desfile de moda, integrado num grandioso espetáculo repleto de cor, luz, música e muita animação, no qual os idosos são os protagonistas da noite, acompanhados por crianças e jovens de Instituições de apoio à deficiência do concelho e comunidade em geral, numa perspetiva de intergeracionalidade inclusiva.

A iniciativa é realizada numa data a definir durante o mês de junho e os parceiros envolvidos na referida iniciativa são as Associações e Comissões de reformados, IPSS'S de Idosos do concelho de Vila Franca de Xira, Comércio local, Forças de Segurança e Bombeiros.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Na parceria estabelecida entre Instituições e parceiros existe um reconhecimento ativo dos respetivos papeis por cada um desempenhado, criando-se valorização dos respetivos contributos e aumento da autoestima.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.cm-vfxira.pt/viver/coesao-social/populacao-senior/passerelle-d-ouro>

<https://www.cm-vfxira.pt/saber-lazer/eventos/evento/passerelle-d-ouro-assinala-25-anos-com-grande-espetaculo>

<https://www.youtube.com/watch?v=v1hpNr33aAk>

<https://tviplayer.iol.pt/programa/a-tarde-e->

[sua/53c6b3883004dc006243ce59/video/576bfc1c0cf22c4188c444a1](https://tviplayer.iol.pt/programa/a-tarde-e-sua/53c6b3883004dc006243ce59/video/576bfc1c0cf22c4188c444a1)

<https://noticiasdoribatejo.blogs.sapo.pt/maiores-de-60-sao-top-models-na-3970142>



CLUBE DE COSTURA SÉNIOR

ASSOCIAÇÃO INCLUIR +

CONCELHO: Torres Vedras

DATA DE INÍCIO: 03 de fevereiro de 2016

OBJETIVOS DO PROJETO:

A Instituição Incluir + criou o Projeto "Clube de Costura Sénior" pela necessidade evidente de assegurar uma forma de combate ao isolamento de pessoas com idades superiores a cinquenta e cinco anos, promovendo a sua saúde mental e o sentimento de pertença e utilidade. Procura acompanhar o cidadão sénior num desenvolvimento integral das capacidades já em si existentes e na transformação do seu tempo livre em tempo produtivo, assente numa participação ativa com interesse na realização de atividades propostas pela própria Organização. Pretende, também, mudar a perspetiva e mentalidade da restante sociedade referente à população sénior.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O Projeto "Clube de Costura Sénior" surge pela necessidade de colmatar cada vez mais situações de isolamento na população idosa, proporcionando, desta forma, um espaço de convívio e de trabalho, propício ao seu desenvolvimento integral e empoderamento das próprias capacidades. São cidadãos completamente autónomos que, com idades superiores a cinquenta e cinco anos, se reúnem todas as terças e quintas-feiras para exercerem funções a nível do trabalho manufaturado para posterior venda e angariação para a Associação Incluir +. Realizam vários tipos de serviços, tais como: arranjos de costura, encomendas personalizadas de produtos à medida, confeção à medida (criação de peças de vestuário), entre outras. O principal intuito para além do combate ao isolamento e a promoção da saúde mental, é a criação de dinâmicas "efetivas e afetivas" com o propósito de trabalhar o presente para um futuro mais sustentável, onde existirá uma comunidade mais ativa e participativa. Orgulha-se em representar valores tão assentes e essenciais como: a igualdade, a justiça e a solidariedade.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

O "Clube de Costura Sénior" tem provado ser bastante necessário na promoção de forma consistente e evidente do combate ao isolamento e invisibilidade social, assim como à promoção da saúde mental, autonomia e sentido de pertença.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.incluiremais.pt/>



POSITIVA(MENTE)

UNIÃO DAS FREGUESIAS CASCAIS E ESTORIL EM PARCERIA COM A ESTIMA +

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 01 de outubro de 2020

OBJETIVOS DO PROJETO:

POSITIVA(MENTE) pretendeu promover o bem-estar psicológico e equilíbrio emocional dos seniores, empoderá-los; combater a solidão e o idadismo; promover a literacia em saúde psicológica; promover estratégias de coping para lidar com as adversidades e promover o convívio intergeracional.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Iniciou na pandemia num formato não presencial. Semanalmente eram enviados vídeos com propostas de atividades e desafios para superar, através do grupo do WhatsApp e e-mail criados para o efeito. Quem não domina as novas tecnologias recebia essas propostas através de carta ou telefonicamente. O grupo do WhatsApp teve uma interação diária entre os seniores e as mentoras do projeto. Quinzenalmente, faziam-se reuniões por zoom com debate de temas, realização de dinâmicas de grupo. No final do projeto, já se conseguiram fazer encontros presenciais, caminhadas, aulas de chi kung e outras atividades.

Foi publicado o livro "Histórias do POSITIVA(MENTE) que reuniu histórias escritas pelos seniores e ilustradas pelas crianças, explicando conceitos como Gratidão, Resiliência, Esperança entre outros às crianças, bem como combater o idadismo, aproximando gerações, e valorizando os seus talentos. Houve ainda uma exposição de trabalhos.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Destinatários: implementação de estratégias trabalhadas pelo projeto; maior coesão e união do grupo; aumento da autoestima dos participantes; maior espírito de iniciativa na proposta de outras atividades; satisfação das crianças e à-vontade na interação com os seniores; vontade de continuar o projeto
Comunidade: maior sensibilização para as questões do idadismo; valorização e reconhecimento do trabalho realizado quer no livro publicado, quer nos trabalhos da exposição.

Procedimentos organizacionais: consciência da necessidade de projetos na área da Saúde Psicológica; maior foco na prevenção; recurso a abordagens da Psicologia Positiva (utilização do inquérito apreciativo).

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.facebook.com/freguesiacascaisestoril>

<https://www.facebook.com/estimamais>



SNOEZELLEN - ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS

COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OS AMIGOS DE SEMPRE

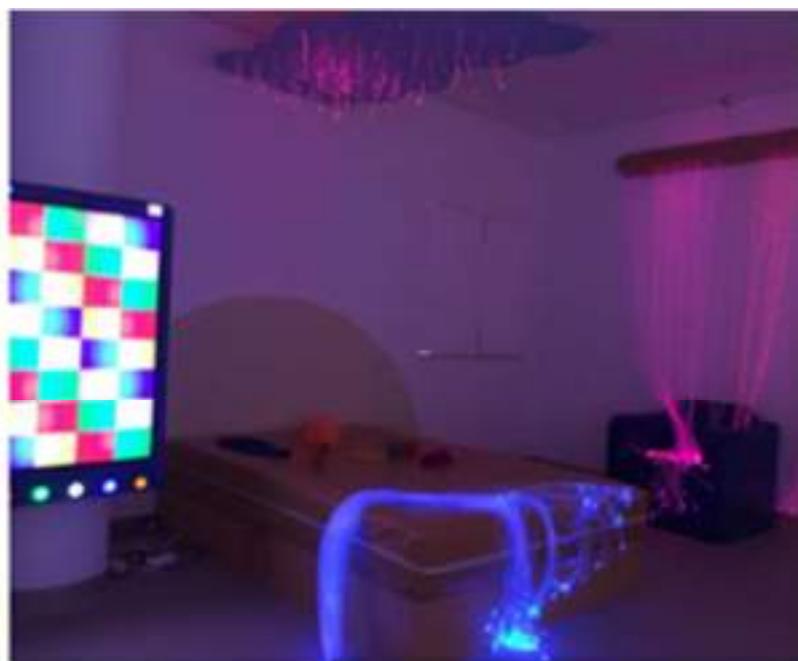
CONCELHO: Loures

DATA DE INÍCIO: 29 de setembro de 2019

OBJETIVOS DO PROJETO:

Objetivos e benefícios: O ambiente Snoezelen permite a estimulação sensorial e/ou a promoção do relaxamento, a estimulação/desenvolvimento de competências cognitivas, comunicativas, sociais, motoras e educacionais e a promoção de atividades lúdicas e de lazer. Esta técnica usa efeitos de forma individual ou combinada, cruzando música, sons, luzes, cores, vibrações suaves, texturas e aromaterapia.

A intervenção multissensorial revela efeitos benéficos no que respeita a emoções, comportamentos e a nível cognitivo. Esta terapia é um fator importante como complemento/alternativa à medicação.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O projeto visa o trabalho com seniores em processo demencial, residentes, clientes das respostas sociais de centro de dia e apoio domiciliário. Paralelamente, pretendemos alargar o campo de intervenção estabelecendo parcerias com outras entidades do Concelho para quem este serviço possa constituir uma mais-valia.

O ambiente em Sala de Snoezelen promove relaxamento e bem-estar, onde estímulos são selecionados (Visuais, auditivos, olfativos, gustativos e táteis) e podem ser utilizados de forma individual ou conjugada de acordo com o objetivo definido para cada sessão. A sala foi construída e equipada para satisfazer necessidades específicas de crianças, adolescentes, adultos, seniores, entre outros, criando experiências multissensoriais em ambiente controlado e de forma acessível e segura, para que possa ser explorado ao ritmo/condicionalismo de cada indivíduo. Esta terapia visa proporcionar relaxamento psicomotor e/ou estimular necessidades terapêuticas e pedagógicas.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Registamos melhorias significativas no acompanhamento dos processos demenciais, também evidenciadas pela Neurologia, com alguns casos em que a terapêutica farmacológica foi suprida. A intervenção permite a diminuição da terapêutica crónica e o bem-estar da pessoa.

Na área da Fisioterapia e Reabilitação, sempre que utilizada a cama de água na Sala de Snoezelen com pessoas em situação de grande/total dependência, a diminuição da rigidez muscular é notória.

São inúmeros os benefícios desta terapia para crianças com necessidades especiais, tais como: aumentar a atenção e a concentração, estimular a memória, elevar a consciência, potenciar a atenção, elevar a autoestima e despertar as emoções, melhorar o desenvolvimento motor, a coordenação, desenvolver a comunicação verbal e a interação social, melhorar o relaxamento físico, diminuir a agressividade, aumentar a oportunidade de escolha, reduzir a ansiedade.

A equipa multidisciplinar manteve as boas práticas das reuniões semanais, introduzindo a discussão de casos para a boa prossecução dos objetivos estabelecidos nos planos individuais.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.amigosdesempre.pt/>

<https://www.instagram.com/osamigosdesempre/>

<https://www.facebook.com/osamigosdesempre>



**OS AMIGOS
DE SEMPRE**

PLANO LOCAL DE OEIRAS PARA AS DEMÊNCIAS

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

CONCELHO: Oeiras

DATA DE INÍCIO: 03 de janeiro de 2022

OBJETIVOS DO PROJETO:

O Plano Local de Oeiras para as Demências é um documento de política pública que traça um diagnóstico do território de Oeiras, no que concerne à Demência, na perspetiva das pessoas, dos cuidadores familiares, das organizações dos diferentes setores e dos cuidadores profissionais dando sequência ao planeamento de uma intervenção que prevê as seguintes prioridades e objetivos: Promover e Prevenir; Diagnosticar Atempadamente; Planear e Intervir; e, Conhecer e Investigar. Assim, este instrumento de política municipal, prossegue os seguintes objetivos:

- Consciencializar a comunidade para o tema das Demências, promovendo a literacia em saúde dos cidadãos.
- Consolidar a colaboração e a coordenação entre níveis de cuidados de saúde e entre estes e os apoios e respostas sociais locais.
- Assegurar aos munícipes de Oeiras um diagnóstico atempado e o acesso a serviços adequados que promovam a sua manutenção no meio habitual de vida com qualidade e segurança durante o maior tempo possível e, quando necessário, a sua integração em equipamentos com diversos níveis de especialização.
- Manter e/ou ampliar respostas existentes, capacitando os seus recursos humanos.
- Criar novas respostas e apoios específicos para cuidadores formais e informais.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O Município de Oeiras, em conjunto com diversos parceiros estratégicos, elaborou e aprovou o Plano Local de Oeiras para as Demências.

O Plano Local de Oeiras para as Demências, encontra-se completamente alinhado com os objetivos definidos na Estratégia da Saúde na Área das Demências e nos consequentes Planos Regionais, representando uma clara mais valia para a concertação desta intervenção no território. Trata-se do primeiro instrumento, a nível nacional, concebido para a especificidade de uma dada comunidade e, desde já, representou um evidente contributo para uma melhor articulação entre o setor da saúde e o setor social. Para além das ações de continuidade que se encontram já implementadas.

As atividades contempladas no Plano de Ação, assumem uma execução partilhada.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Destacam-se alguns dos resultados já obtidos, fruto da intervenção dos parceiros envolvidos:

Medida: Ações de formação/capacitação para aquisição de conhecimentos e competências dos profissionais do Centro Hospitalar Lisboa Ocidental:

Resultado: Entre abril e julho de 2022 realizaram-se 12 sessões, abrangendo 18 profissionais.

Medida: Rever e melhorar os critérios de referenciação para consulta de especialidade

Resultado: Na sequência de reunião realizada em setembro de 2022, o CHLO reviu e aprovou os critérios de referenciação.

Medida: Criar percursos específicos em contexto de urgência e internamento hospitalar (Via exclusiva)

Resultado: Protocolo de colocação de pulseiras na triagem do Serviço de Urgência em análise na comissão de Ética do CHLO; pedido pela comissão esquema de operacionalização que já foi enviado.

Medida: Alargar o âmbito do programa "Turismo Sénior" a Pessoas com Demência e seus cuidadores

Resultado: Realizou-se viagem a Leiria (entre 23 a 25 de Abril), abrangendo 16 cuidadoras e 16 pessoas com demência (sinalizadas pelos projetos da comunidade).

Medida: Realizar ações de Informação sobre o ECI para Pessoas com Demência e Cuidadores

Resultado: Data: 6 de Dezembro, 14h00- 16h00; Local: Salão Nobre do Palácio Marquês de Pombal, Largo Marquês de Pombal, Oeiras; Organização: Associação Alzheimer Portugal e Instituto de Segurança Social.

Medida: Realizar ações de Informação online sobre o ECI para técnicos (profissionais de saúde de ação social)

Resultado: Data: 9 de Novembro (14h00- 16h30), Local: Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Porto Salvo, Organização: Associação Alzheimer Portugal e Instituto de Segurança Social.

Medida: Realizar ações de formação/capacitação para aquisição de conhecimentos e competências Cuidadores Informais na área das Demências

Resultado: Ação de sensibilização, para Cuidadores informais (aberto), sobre Boas práticas e estratégias no banho e alimentação da pessoa com demência, Data: 5 de Dezembro de 2022, Organização: Escola de Cuidadores do Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide e Universidade Atlântica

Medida: Promover o acesso a respostas de "Descanso do Cuidador"

Resultado: Implementação do projeto "Razões de Sobre", da responsabilidade do Instituto São João de Deus, com financiamento municipal.

Medida: Criar uma Unidade de Dia na comunidade para Pessoas com Demência

Resultado: Projeto da responsabilidade da Santa Casa da Misericórdia de Oeiras, com financiamento municipal.

Medida: Curso "Abraçar a Vida Aceitando a Morte"

Resultado: 18, 19, 25, 26 novembro, das 9h às 12h30 e das 14h às 17h30, no Edifício da Junta de Freguesia de Caxias. Organizado pela 'Associação pela Dignidade Na Vida e Na Morte' – AMARA, com financiamento municipal.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

https://www.oeiras.pt/plano-local-de-oeiras-para-as-demencias?p_L_back_url=%2Fpesquisa%3Fq%3Ddem%25C3%25AAncias

MÚSICA PORTA A PORTA - MÚSICA E MUSICOTERAPIA NA COMUNIDADE SÉNIOR

Uma abordagem holística de braço dado com as Artes em geral

CORO JUVENIL DA CIDADE DE TORRES VEDRAS-ASSOCIAÇÃO C.J.C.T.V.

CONCELHO: Torres Vedras

DATA DE INÍCIO: 02 de janeiro de 2018

OBJETIVOS DO PROJETO:

Numa estreita interação entre dinamizadores, instituições e utentes, pretende-se através da música, melhorar a qualidade de vida da população sénior proporcionando benefícios a nível psicomotor e cognitivo através da estimulação dos sentidos e dos afetos numa atitude de escuta e experimentação ativa. A música permite terapias artísticas participativas e experiências imersivas através da comunicação e reformulação de padrões de comportamento. Promove desafios de escrita, ilustração, fotografia, cinema, instalações artísticas utilizando ferramentas digitais. Congregando diversas áreas e dinamizadores promove a corresponsabilização de Instituições e utentes desafiando-os a integrarem as suas criações artísticas na revitalização de zonas desfavorecidas e projetos de Intervenção Comunitária criando pontes entre realidades sociais .



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Música Porta A Porta é um projeto de intervenção sociocultural tendo como missão levar a música, a musicoterapia, através de uma abordagem holística de braço dado com as Artes em geral, a seniores do concelho de Torres Vedras, em situação de saúde precária, que não possam sair de casa ou em solidão, quer no domicílio, quer em enfermarias e quartos de Instituições para seniores, procurando contribuir, entre outros objetivos, para a humanização, sensibilização, estímulo e melhoria da qualidade de vida dos utentes.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Verificam-se evidências de mudanças refletidas nos procedimentos organizacionais, envolvimento dos responsáveis pelas instituições, utentes e comunidade, avaliando-se oralmente através da partilha de ideias, reações, sugestões. Denota-se maior interesse e aprofundamento de conhecimentos, aceitação e implementação de novos desafios por parte dos utentes, ativando a descoberta de capacidades e interesses. Das sessões é feito um relatório escrito pelo dinamizador do projeto, onde são assinaladas metodologias, imprevistos, ocorrências e resoluções, procurando envolver também o utente no mesmo.



PARA MAIS INFORMAÇÕES:

"MÚSICA PORTA A PORTA" PROJETO DE MÚSICA E MUSICOTERAPIA NA COMUNIDADE SÉNIOR, uma abordagem holística de braço dado com as Artes em geral tem vindo a descobrir e a encontrar novos caminhos, novas abordagens e novos parceiros, nomeadamente em: INSTITUIÇÕES: Grupos e quartos; DOMICÍLIOS; OFICINAS DE MÚSICA, MUSICOTERAPIA E ARTES EM GERAL; RODINHAS COM ARTE; CANTIGAS NO BAIRRO.



ARCO-ÍRIS EM CASA

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DA PÓVOA DE SANTO ADRIÃO

CONCELHO: Odivelas

DATA DE INÍCIO: 01 de fevereiro de 2021

OBJETIVOS DO PROJETO:

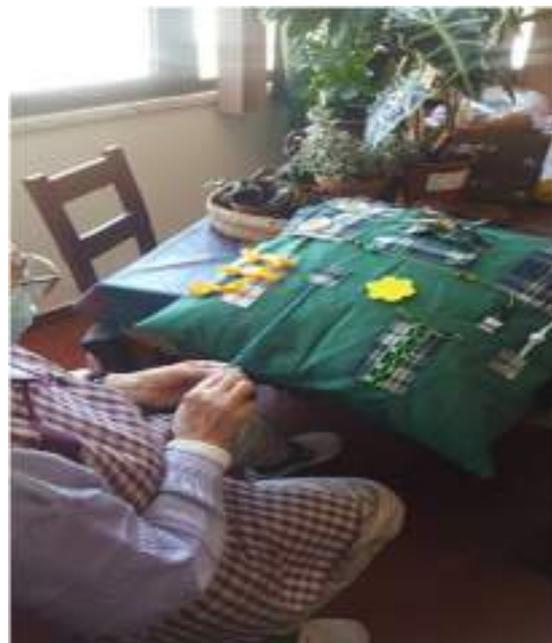
Permite a estimulação dos Utentes no seu meio familiar e de forma individualizada, fomentando assim o seu desenvolvimento e autonomia;

- Desenvolve, de forma individual, diversas atividades que permitem um desenvolvimento pessoal;
- Utilização de instrumentos de trabalho que o Utente reconhece pois estão presentes na sua casa, e são usados para desempenhar as suas tarefas da vida diária.
- Introdução das TIC aos Utentes seniores que as desconheciam, permitindo a exploração das mesmas.
- Aproximação da comunidade geral aos Utentes Seniores, através da atividade "Apadrinhe o desejo dos nossos "Avós", uma atividade de sucesso que recebeu um feedback muito positivo.
- Permite que os Utentes mais debilitados possam realizar passeios acompanhados enquanto os seus cuidadores ficam libertos para outras tarefas.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O Projeto "Arco-Íris Em Casa" nasceu de uma extensão do nosso Centro de Dia aquando do seu fecho devido à pandemia de Covid-19. Este foi desenvolvido com o objetivo de trabalhar habilidades físicas, cognitivas, sociais e funcionais dos seniores da União de Freguesias da Póvoa de Sto. Adrião e Olival Basto nos seus domicílios. Direcionado para colmatar as fragilidades deixadas pelo encerramento de vários equipamentos sociais diurnos, este projeto vem responder a um diagnóstico evidente na nossa comunidade, refletido na solidão dos mais velhos, na falta de intervenção e atenção para com estes. Há mais de 1 ano que desenvolvemos intervenções individuais nos domicílios com dinâmicas estruturadas por uma equipa multidisciplinar que responde às necessidades e interesses dos seus Utentes, promovendo sentimentos de autoestima e de pertença ao mesmo tempo que preservamos as suas capacidades. As várias dinâmicas de estimulação cognitiva e de animação são preparadas previamente pela Equipa Técnica que conta com a participação de um Técnico Superior de Animação Sociocultural, uma Técnica Superior de Educação Social e uma Assistente Social. Estas são dinamizadas no domicílio por uma auxiliar formada que avalia o desempenho do Utente, sendo que as sessões podem ter a duração de 45 minutos ou de 90 minutos. As atividades de fisioterapia são preparadas pela Fisioterapeuta, que articulada diretamente com a restante equipa dando conta do relatório de avaliação dos Utentes. Estas têm a duração de 30 minutos e são autónomas das restantes sessões. Semestralmente desenvolvem-se relatórios de avaliação que visam medir os resultados da estimulação nas aptidões cognitivas e funcionais de cada sénior e readaptar o programa de intervenção individual.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Através dos Relatórios de Avaliação realizados a cada sessão são perceptíveis as evidências da intervenção realizada com cada um dos Utentes, sendo possível avaliar o seu desempenho e interesse. Os trabalhos em suporte físico realizados evidenciam precisamente a evolução de cada um e as áreas a desenvolver. A orientação, cognição, mobilidade e motricidade dos Utentes que beneficiam destas sessões têm melhorado consideravelmente, sendo evidente os resultados alcançados com a prática regular dos exercícios.

Quanto aos cuidadores, através da avaliação que fizeram sobre este projeto é possível também percebermos a satisfação pelo modelo criado. Também a comunidade respondeu prontamente ao pedido de apadrinhamento que realizámos numa das nossas atividades.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

centro.ppsa@gmail.com

INOVAÇÃO DIGITAL NO TRABALHO MULTIDISCIPLINAR

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE SÃO VICENTE DE ALCABIDECHE –
RESIDÊNCIAS DE SÃO VICENTE

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 01 de janeiro de 2020

OBJETIVOS DO PROJETO:

O projeto de intervenção, inovador para a ERPI que não dispunha de nenhum meio digital para elaboração de registos, teve como principais objetivos a interligação de informação e o registo credível e informatização de todos os processos existentes em contexto de ERPI.

DESCRIÇÃO DO PROJETO:

(Tendo por base uma visão holística, a intervenção planeada para cada utente deverá assentar no princípio do trabalho em equipa e da interdisciplinaridade de todas as valências e respostas que circulam em torno do utente. Através da plataforma informática 'Ankira' e com as devidas alterações, otimização e customização à medida da nossa ERPI, tornou-se possível trabalhar numa lógica de equipa e de registos de acesso a todos os intervenientes no processo de intervenção com o utente.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

O projeto permitiu melhorar:

- A Planificação do trabalho,
- O Acesso aos registos em tempo real por parte da equipa multidisciplinar, a partilha de informação com entidades parceiras,
- A Confidencialidade e arquivo de informação assegurado
- A Partilha de evidências com os familiares relativamente ao plano de cuidados
- A Redução do tempo despendido para registos manuais



CASCAIS SAI À RUA

porque é possível acabar com as situações de sem-abrigo

SER+ - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A PREVENÇÃO E DESAFIO À SIDA

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 22 de setembro de 2020

OBJETIVOS DO PROJETO:

- Desenvolver e testar uma metodologia para a intervenção de gestores de caso junto da população sem abrigo de acordo com o modelo de acompanhamento e intervenção integrada promovido pela ENIPSSA;
- Garantir o acompanhamento movel e de proximidade a pelo menos 50 PSSA
- Promover a prevenção, rastreio e tratamento da infeção pelo VIH, hepatites virais e outras infeções ST;
- Qualificar o Centro de Acolhimento Diurno
- Criação e exploração de vias verdes na ligação a serviços sociais e de saúde necessários para as PSSA;
- Desenvolver e implementar instrumentos específicos para a monitorização e avaliação de impacto da intervenção dos gestores de caso;
- Promover o acesso e utilização dos serviços sociais e de saúde ;
- Aumentar a literacia nos domínios da saúde e dos direitos e deveres sociais;
- Fomentar a participação dos utentes na vida comunitária/social e na decisão e definição de medidas políticas que concernem PSSA

DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O Projeto Cascais Sai à Rua (CSR) é desenvolvido numa parceria entre a SER+ - Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à Sida (Ser+) e a Câmara Municipal de Cascais e consiste na implementação de uma equipa multidisciplinar de Gestores de Caso especializados na intervenção com pessoas em situação de sem abrigo (PSSA) e gabinete de psicologia. Este projeto concorre para a consecução do Plano Estratégico de Desenvolvimento de Cascais e insere-se na Rede de Parceria do Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo de Cascais (NPISA Cascais).

O modelo de gestão de caso na intervenção com PSSA é previsto pela "Estratégia Nacional para Integração de Pessoas em Situação de Sem-Abrigo" (ENIPSSA) e justifica-se pela necessidade de garantir-se um acompanhamento psicossocial, de grande proximidade, em resposta à extrema vulnerabilidade social e desafiliação institucional que estas pessoas vivenciam.

A intervenção dos gestores de caso assume uma base colaborativa, construindo os Planos de Inserção Individual em conjunto com os beneficiários. O acompanhamento estende-se, para além do habitual foco na intervenção de emergência, até à fase de reinserção social e contempla um investimento significativo nas áreas da habitação e do emprego, procurando soluções habitacionais e promovendo uma aproximação ao mercado de trabalho que passa pelo auxílio direto na procura de emprego mas também pela aposta na formação profissional, no treino de competências sociais através de terapia ocupacional.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Uma boa prática são os Diagnósticos Psicossociais Especializados que têm em consideração a situação de exclusão habitacional. Esta é uma metodologia introduzida pelo projeto e que proporciona uma nova sustentação aos Planos de Inserção Individuais. Se todas as áreas de problemáticas que incidem na PSSA dispõem de um circuito de respostas, essas respostas não preveem que as pessoas possam estar sem abrigo. Ao integrar-se este elemento nos diagnósticos, esclarece-se quais as diligências suplementares exigidas para que haja sucesso na gestão dos casos. Os Diagnósticos são atualizados permanentemente o que permite através de um instrumento de monitorização próprio constatar uma evolução muito positiva da intervenção e do seu impacto sobretudo nas áreas da Habitação (redução significativa do número de pessoas sem teto) ; do emprego; da promoção do acesso a prestações sociais; do tratamento de dependências.

Outra boa prática é o Acompanhamento Móvel e Intensivo dos utentes que traz a novidade de garantir a continuidade dos processos nos vários âmbitos em que o apoio é prestado (saúde, habitação, finanças, documentação, etc).

- A nível Institucional: implementou-se um modelo de co-gestão de casos, no qual se planeia, quinzenalmente, uma intervenção complementar entre Gestores de Caso, Equipa de RSI e Centro de Atendimento e Acompanhamento Psicossocial, definindo-se, em equipa, os objetivos da intervenção e as atribuições técnicas.)

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

https://www.instagram.com/por_detras_de_um_rosto/

<https://www.facebook.com/pordetrasdeumrosto/>



CASA DA RAINHA

ASSOCIAÇÃO VIAGEM DE VOLTA

CONCELHO: Caldas da Rainha

DATA DE INÍCIO: 01 de junho de 2021

OBJETIVOS DO PROJETO:

A Casa da Rainha, tem como objetivos específicos:

- Criar e dotar uma resposta social com condições necessárias de conforto, higiene, habitabilidade e segurança;
- Disponibilizar alojamento temporário, em contexto de processo de inclusão social;
- Apoiar os beneficiários do projeto ao nível de autonomização e treino de competências pessoais;
- Criar e manter uma equipa técnica de apoio/acompanhamento dos utentes.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

A Casa da Rainha destina-se a pessoas em situação de sem-abrigo, sem distinção de sexo, orientação sexual, cor, raça, religião e filiação política.

A equipa técnica afeta ao projeto atua numa base de proximidade

O Projeto Casa da Rainha assegura a prestação dos seguintes serviços aos seus beneficiários:

- Alojamento temporário, em contexto de processo de inclusão social;
- Acompanhamento regular pela equipa técnica gestora, com base no Plano Individual de Intervenção Social elaborado;
- Treino de competências pessoais e sociais em contexto residencial;
- Encaminhamento para consultas de Psicologia, com vista a promover a sua autoconfiança, orientação, desenvolvimento pessoal e de convivência em comunidade;
- Encaminhamento para respostas existentes na Comunidade ao nível da alimentação, sempre que necessário;
- Encaminhamento para outras entidades da Comunidade, com vista à inclusão social dos beneficiários, nomeadamente, através de programas específicos de voluntariado, cidadania e integração em centros de atividades ocupacionais;
- Transporte e acompanhamento a consultas e exames complementares de diagnóstico.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Esta metodologia provocou alterações significativas no estilo e qualidade de vida dos destinatários. A condição de sem-abrigo extinguiu-se e os mesmos, para além de beneficiarem do alojamento, foram reintegrados na sociedade, tendo-lhes sido facilitado o acesso aos serviços.

A intervenção neste âmbito no concelho, passou a contar com a participação de um maior número de entidades, tendo sido aumentada a rede de intervenção.

A população caldense melhorou a sua qualidade de vida e, através da divulgação do projeto, passaram a ter um maior conhecimento sobre a problemática.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

viagemdevolta@gmail.com



GAT IN-MOURARIA

GAT - GRUPO DE ATIVISTAS EM TRATAMENTOS

CONCELHO: Lisboa

DATA DE INÍCIO: 09 de outubro de 2012

OBJETIVOS DO PROJETO:

O GAT IN Mouraria é um centro de base comunitária de respostas integradas que disponibiliza um serviço anónimo, confidencial e gratuito dirigido a pessoas que usam drogas. Num contexto de proximidade tem como objetivo principal prestar apoio integrado na área da Redução de Riscos e Minimização de Danos conjugando uma intervenção na área da saúde com uma resposta social adaptada a uma população vulnerável com risco acrescido para a infeção pelo VIH e hepatites virais.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Atividades: rastreio da infeção por VIH, hepatite B e C e sífilis; referenciação e acompanhamento por pares aos serviços do SNS e de apoio social; consultas de medicina geral, saúde mental e de enfermagem, consulta descentralizada para o tratamento da hepatite C; apoio na gestão e adesão à terapêutica; apoio social; Drop-In: complemento alimentar, acesso a telefone e internet, distribuição de produtos de higiene e roupa; distribuição de material para consumo e práticas sexuais mais seguras. Metodologia: abordagem de base comunitária e de proximidade através de um modelo de intervenção integrado, com vista à promoção de respostas centradas na pessoa com comportamentos aditivos. São privilegiadas intervenções de pares na promoção de estratégias de prevenção combinada e de redução de riscos.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Na generalidade, verificou-se um aumento da literacia em saúde nos utilizadores regulares. A disponibilização de diferentes tipologias de consultas bem como o apoio à aquisição e gestão das terapêuticas prescritas permite o acesso facilitado aos cuidados de saúde de uma população com muito baixa adesão aos serviços de saúde formais, contribuindo para a melhoria do seu estado geral de saúde física e mental. A intervenção combinada com um forte envolvimento de pares é facilitadora do estabelecimento de relações de confiança contribuindo para uma melhoria na gestão dos comportamentos de risco.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

https://www.gatportugal.org/servicos/gat-in-mouraria_18



GAT CHECKPOINTLX

GAT - GRUPO DE ATIVISTAS EM TRATAMENTOS

CONCELHO: Lisboa

DATA DE INÍCIO: 11 de abril de 2011

OBJETIVOS DO PROJETO:

O GAT CheckpointLX é um centro de saúde sexual de base comunitária que disponibiliza um serviço anónimo, confidencial e gratuito dirigido a homens que têm sexo com homens. Num contexto de proximidade, tem por principal objetivo prevenir, detetar, e tratar infeções sexualmente transmissíveis (IST) e promover a ligação aos cuidados de saúde através de aconselhamento sexual, rastreio para VIH e outras IST, apoio à adesão ao tratamento e promoção da literacia em saúde.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Atividades: Oferta de preservativos e lubrificante; rastreio da infeção por VIH, hepatite B e C no centro e em outreach (saunas); aconselhamento por pares; consulta médica para o rastreio de outras IST, e aconselhamento de pessoas em profilaxia pré-exposição (PrEP) ou interessadas em iniciá-la; administração de vacinas e antibióticos injetáveis; notificação anónima de parceiros; referência, com opção de acompanhamento, aos cuidados de saúde no SNS; sessões de autoapoio em grupo (moderadas por pessoas que vivem com o VIH e para pessoas com diagnóstico recente para a infeção pelo VIH). Metodologia: a equipa é totalmente constituída por pares, o que reduz o receio de sofrer discriminação. .

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

A articulação com as autoridades de saúde para adaptar respostas ao público-alvo, e com associações e empresas da área para amplificar a divulgação de informação em saúde, permitiram respostas exemplares e rápido controlo dos surtos de hepatite A em 2017 e de infeção humana por vírus monkeypox em 2022. A colaboração com o SNS, a academia e a indústria permitiram acelerar ou oferecer respostas como a PrEP (no SNS) ou rastreios específicos em proximidade (com o IPO, o INSA, e a ARSLVT), apoio a chemsexers, ou a notificação anónima de parceiros.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.checkpointlx.com/>



GAT INTENDENTE

GAT - GRUPO DE ATIVISTAS EM TRATAMENTOS

CONCELHO: Lisboa

DATA DE INÍCIO: 05 de setembro de 2016

OBJETIVOS DO PROJETO:

O GAT Intendente é um centro sexual de base comunitária que oferece um serviço anónimo, confidencial e gratuito dirigido a trabalhadores do sexo, pessoas trans, migrantes e pessoas que dormem nas ruas. Num contexto de proximidade, tem por objetivo prevenir, detetar, e tratar infeções sexualmente transmissíveis (IST), promovendo a ligação aos cuidados de saúde através de aconselhamento sexual, rastreio para VIH e outras IST, apoio à adesão ao tratamento e promoção da literacia em saúde.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Atividades: oferta de preservativos e lubrificante; rastreio da infeção por VIH, hepatite B e C, e sífilis; consulta para outras IST, e aconselhamento de pessoas em profilaxia pré-exposição (PrEP) ou interessadas em iniciá-la; administração de vacinas e antibióticos injetáveis; referenciação, com opção de acompanhamento, aos cuidados de saúde no SNS – incluindo de pessoas com tratamento já iniciado noutro país; serviço de 'outreach' em apartamentos em Lisboa. Metodologia: integração de pares na conceção e implementação de respostas dirigidas a populações-chave, facilitando sinergias promotoras da capacitação das pessoas-alvo, num processo dialógico de complementaridade e aperfeiçoamento do conhecimento e das respostas em rede; atendimento multicanal, facilitador do acesso ao serviço.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Nos utilizadores regulares aumentou a literacia em saúde sexual. A informação prestada em atendimento multicanal, e amplificada pelo "passa-palavra", aumentou a procura de PPE e PrEP. Nos serviços do SNS e no GAT houve adaptações a necessidades específicas, promotoras da adesão terapêutica. O serviço integra cuidados de saúde e apoio social, complementando o SNS, com procura proativa, em locais físicos e online, de pessoas de grupos de difícil acesso. A oferta e o atendimento são feitos por pares, em linguagens adaptadas e acessíveis. A qualidade da vigilância epidemiológica melhorou.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

https://www.gatportugal.org/servicos/gat-intendente_3



CARTÃO MAIS SOLIDÁRIO

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 16 de outubro de 2020

OBJETIVOS DO PROJETO:

Este novo modelo de distribuição de bens alimentares através de um cartão permite às famílias aceder a estes bens junto de operadores comerciais, de uma forma digna, inclusiva, não estigmatizante, fazendo as suas opções quanto aos produtos que melhor se adaptam ao seu perfil pessoal e cultural.

DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Esta iniciativa da Câmara Municipal de Cascais foi desenvolvida em parceria com as Juntas de Freguesia / Uniões de Freguesia do Concelho (Alcabideche, Carcavelos – Parede, Cascais-Estoril e S. Domingos de Rana) e contou com a participação de operadores comerciais – Lidl, Auchan e Pingo Doce, dirigindo-se a munícipes que, no contexto da pandemia, viram comprometida a sua capacidade de assegurar as suas necessidades alimentares básicas.

Comprovados os critérios de acesso, são entregues cartões às famílias com um valor variável consoante a dimensão do agregado familiar (225€ para famílias com até 3 elementos e 300€ para famílias com 4 ou mais elementos).

Este cartão destina-se a famílias com rendimentos que comprovadamente se equiparem até ao 2.º escalão do IRS e que não recebam outro apoio alimentar regular. Foram também atribuídos cartões de reforço a famílias beneficiárias de Banco Alimentar.

Este cartão poderá ser utilizado na cadeia de supermercados aderentes exclusivamente para a aquisição de bens alimentares (com exceção de bebidas alcoólicas e alimentação animal).

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Receberam já apoio alimentar por cartão através desta iniciativa 2225 agregados familiares, que representa um apoio no montante de 317.200€. De acordo com o inquérito de satisfação aplicado aos beneficiários em 2021 verificou-se que este apoio permitiu:

- Adquirir produtos alimentares que ultimamente não adquiria (37,3%)
- Canalizar o dinheiro para pagar outras despesas básicas (80%)
- Canalizar o dinheiro para comprar outros produtos que não alimentares (23,2%)
- 25% dos beneficiários consideraram não precisar de outros apoios alimentares após este apoio



MERCEARIAS SOCIAIS - CASCAIS + SOLIDÁRIO

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS; FUNDAÇÃO AJU; CENTRO COMUNITÁRIO DA
PARÓQUIA DE CARCAVELOS; CENTRO PAROQUIAL DO ESTORIL

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 13 de maio de 2014

OBJETIVOS DO PROJETO:

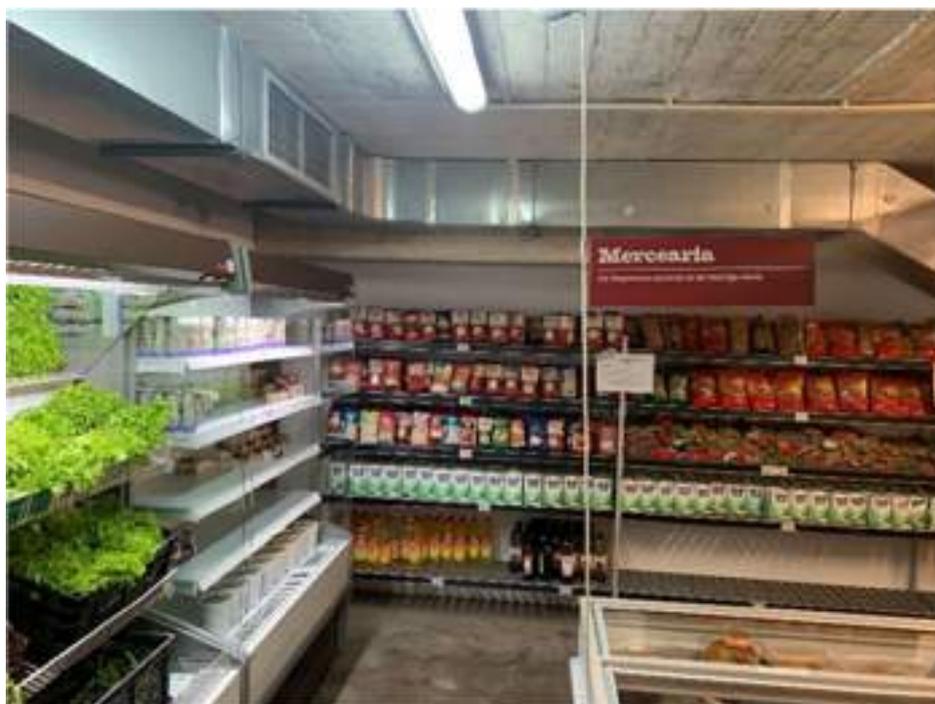
As Mercearias Sociais constituem uma alternativa à distribuição do cabaz alimentar às famílias que se encontram em situação de privação socioeconómica. São uma resposta mais digna de garantir o acesso a bens alimentares que permite alguma escolha dos bens e maior flexibilidade horária, contribuindo para uma maior adequação ao perfil individual e cultural dos beneficiários, e deste modo, para uma redução do desperdício alimentar.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Nos atendimentos de ação social do Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos, do Centro Paroquial do Estoril e da Fundação AJU são atribuídos a cada família um conjunto de créditos, calculados com base nos rendimentos e dimensão do agregado familiar. Estes créditos são trocados por produtos à escolha (por categoria) na Mercearia Social.

Os produtos disponibilizados são provenientes do Banco Alimentar contra a Fome, do Programa Cascais + Solidário (da Câmara Municipal de Cascais) e de angariações e recolhas feitas pelas entidades promotoras das Mercearias Sociais.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Em 2021 foram apoiadas no âmbito das Mercearias Sociais 2009 pessoas, de 828 agregados familiares, permitindo maior liberdade de escolha quanto aos alimentos a adquirir e aos momentos de aquisição.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

https://www.gatportugal.org/servicos/gat-intendente_3

BOLSA DE EMERGÊNCIA SOCIAL

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 01 de maio de 2020

OBJETIVOS DO PROJETO:

A Bolsa de Emergência Social pretende assegurar apoios pecuniários pontuais para despesas emergentes (nomeadamente despesas com renda de habitação permanente; eletricidade, gás, água e/ou comunicações, medicamentos prescritos e não comparticipados, transportes / passes, processos de legalização, entre outras) de famílias, cuja situação se tornou vulnerável face ao contexto da pandemia. Apesar desta resposta ter resultado do agravamento da situação económica das famílias devido à pandemia, ela mantém-se em vigor.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Esta iniciativa da Câmara Municipal de Cascais dirige-se a famílias em situação de vulnerabilidade socioeconómica que, numa situação pontual e de emergência, não conseguem suportar uma despesa que pode agravar/comprometer a sua situação.

A avaliação social e sinalização destas situações é realizada pelas equipas territoriais da Câmara Municipal de Cascais da Associação de Beneficência Luso-Alemã, do Centro Paroquial do Estoril e do Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos.

Após análise e validação por parte da Câmara Municipal de Cascais, o apoio será efetivado por um parceiro depositário do fundo (Associação de Apoio Social Nossa senhora da Assunção, Associação de Beneficência Luso-Alemã, do Centro Paroquial do Estoril e do Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos).

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Foram já atribuídos 167 apoios a 158 agregados familiares, no valor global de 51.782,10€ e num valor médio de apoio de aproximadamente 310€.

Com base na análise dos casos, verifica-se que a atribuição das Bolsas permitiu evitar situações de agravamento social dos beneficiários, nomeadamente, cortes de água, luz e gás, bem como despejos.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

dris@cm-cascais.pt



GABINETE DÍVIDA ZERO

ABLA – ASSOCIAÇÃO DE BENEFICÊNCIA LUSO-ALEMÃ

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 07 de fevereiro de 2009

OBJETIVOS DO PROJETO:

O Gabinete Dívida Zero foi criado para combater a iliteracia financeira, ajudando as famílias endividadas a gerir o seu orçamento familiar e a renegociar as dívidas, de forma a permitir o cumprimento dos seus compromissos financeiros. Ao contrário do que acontece noutros gabinetes, a consultoria prestada no gabinete Dívida Zero é realizada de forma gratuita e acessível a toda a comunidade.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Para além do acompanhamento a utentes/ beneficiários/ clientes em situação de endividamento, iliteracia financeira, ou outras problemáticas que carecem de consultoria financeira, o Gabinete Dívida Zero promove ações de sensibilização para técnicos e utentes do concelho de Cascais.

O técnico, em conjunto com o utente, procura e promove a definição de soluções.

Em todo o processo, especialmente na implementação, o técnico procura garantir que o utente compreende, acompanha e é co construtor da resolução do problema. Para tal, os utentes são envolvidos na resolução do problema, sendo o próprio utente (em colaboração com o técnico) a assinar os documentos, enviar documentos, elaborar orçamentos, entre outros.

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Procedimentos organizacionais – as respostas sociais encaminham os casos para o Gabinete, havendo um encadeamento da ação.

Destinatários – tornam-se autónomos e veem as suas dívidas resolvidas. Cerca de 95% dos beneficiários acompanhados tornam-se autónomos.

Comunidade - menos famílias endividadas, implica uma diminuição da procura de apoios sociais. Simultaneamente, famílias sem dívidas e com competências de gestão do orçamento familiar, podem estar mais disponíveis para contribuir ativamente para a comunidade, com recursos financeiros e com doação de tempo de voluntariado, por exemplo.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.abla.org/o-que-fazemos-recursos-comunidade.html>

<https://www.cascais.pt/projeto/gabinetes-de-divida-zero>



PROJETO ART FOR ALL - INCLUSÃO PELA ARTE

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

CONCELHO: Vila Franca de Xira

DATA DE INÍCIO: 31 de julho de 2020

OBJETIVOS DO PROJETO:

O projeto Art For All - inclusão pela arte visa capacitar os indivíduos com competências pessoais, sociais e de empregabilidade com vista à sua inclusão e combate à pobreza e discriminação; promover a inclusão social através de oficinas artísticas e culturais que potenciem novas experiências e o aumento da criatividade na comunidade; e sensibilizar, informar e divulgar ações que contribuam para o aumento da cidadania ativa, privilegiem a igualdade nas relações interpessoais, a integração da diferença, o respeito pelos direitos humanos, a tolerância e a não discriminação..



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O Art For All abrange 13 atividades, gratuitas, incluídas em 4 tipologias, desenvolvidas por uma equipa multidisciplinar de técnicos especializados, dirigidas à população que reside e frequenta o Bairro Municipal da Quinta da Piedade e a outras pessoas da comunidade em geral. As tipologias (ações de capacitação, atividades de apoio à inclusão social, campanhas de sensibilização, informação, divulgação e promoção e conceção de produtos, ferramentas e/ou materiais) garantem o desenvolvimento de atividades distintas, promotora intervenção integradora e participativa com o envolvimento dos destinatários, por representar uma oferta diversificada e apelativa. Através das ações relacionadas com o desenvolvimento artístico e cultural espera-se provocar mudanças efetivas no individuo e consequentemente na micro sociedade que o Bairro representa, esta prática é considerada de caracter inovador.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

As mudanças obtidas prendem-se com elevada adesão às atividades implementadas e com o desenvolvimento de competências pessoais e sociais nos destinatários. Os moradores participam e envolvem-se com entusiasmo e tanto o feedback, como a avaliação de satisfação são bastante positivos, em todas as ações. Consideramos estes fatores como indicadores seguros, o que nos permite continuar a desenvolver as atividades com vista a cumprir as metas previstas, a própria comunidade revela e identifica, entre si, evidências de mudança. A operação provocou, também, alterações nos procedimentos organizacionais, obrigando a um ajuste face às novas atuações inerentes à constante dinâmica causada pelo Ar For All.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

CM VFX: <https://www.cm-vfxira.pt/viver/coesao-social/inclusao-e-igualdade/projeto-art-for-all-inclusao-pela-arte>

Mirante: <https://omirante.pt/sociedade/projecto-combate-exclusao-social-e-discriminacao-no-bairro-azul-da-povoa-de-santa-iria/>

AD&C: <https://www.adcoesao.pt/content/art-all-inclusao-pela-arte-com-o-apoio-do-fundo-social-europeu>

TV web: <https://torresvedrasweb.pt/arte-combate-desigualdades-sociais-em-bairro-carenciado-de-vila-franca-de-xira/>

Mag.sapo: <https://mag.sapo.pt/showbiz/artigos/arte-combate-desigualdades-sociais-em-bairro-carenciado-de-vila-franca-de-xira>

Smart.Cities:

https://smart-cities.pt/noticias/vila-franca-xira-art0308/?fbclid=IwAR32fdvo_wO40WgZVuC573JFxy8nx0C1FwaoKJwaQmAz11KynL-O2tDHREE

Jornal Valor Local: <https://www.jornalvalorlocal.com/projeto-promove-a-inclusatildeo-pela-arte-em-bairro-na-poacutetevoa-de-santa-iria.html>

Iris FM: <https://irisfm.pt/2020/07/30/art-for-all-promove-inclusao-pela-arte-em-bairro-do-per-na-povoa-de-santa-iria/>

Notícias ao minuto:

https://www.noticiasao minuto.com/cultura/1888539/arte-e-desporto-reformam-coeso-em-bairro-de-vila-franca-de-xira?utm_medium=social&fbclid=IwAR3R1aAUJkEEfq2dgYDIJhc6RYe7AxoExhVBiAX75qXAN70v2xUyb_Q3_Ro

RTP: https://www.rtp.pt/noticias/cultura/arte-e-desporto-reformam-coesao-em-bairro-de-vila-franca-de-xira_n1368769?fbclid=IwAR3jSEpi4u77SOdS8mjiYnojtJW5qvXGU5Xu8hwvFDEcZL2sBqWdOcjQm8o

CM VFX: <https://www.cm-vfxira.pt/viver/coesao-social/inclusao-e-igualdade/noticia-70/retratos-de-familias-pela-inclusao-para-descobrir-no-palacio-da-quinta-da-piedade>

TEATRO UMANO

Metodologia aplicada às práticas artísticas comunitárias

TEATRO UMANO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

CONCELHO: Lisboa

DATA DE INÍCIO: 01 de janeiro de 1998

OBJETIVOS DO PROJETO:

O Teatro Umano (TU) é uma estrutura artística, criada em 1998, e desde a sua génese que aposta na afirmação do teatro enquanto espaço privilegiado de diálogo e criação coletiva, norteando os processos de trabalho pelo princípio de colocar os indivíduos e as comunidades no centro da criação, potenciando processos de "empoderamento" individuais e coletivos e procurando o equilíbrio entre ética, estética e eficácia. Assumindo assim a criação artística como uma alavanca para o desenvolvimento comunitário, social e económico, contribuindo para a coesão social e territorial. O TU trabalha em equipa e os projetos são desenhados com as entidades e consoante as problemáticas existentes no território. Por serem com/para/e a comunidade facilitam o acesso à cultura das populações mais desfavorecidas e congregam identidades, memórias e vivências individuais e coletivas, onde todos os contributos são valorizados por igual. A aprendizagem, difusão de saberes e competências no TU é igualmente um fator pedagógico e terapêutico que ajuda no combate de problemas na sociedade atual (violências, isolamento, desemprego, interculturalidade, drogas, precariedade social, alcoolismo, etc.). Os processos artísticos unem as pessoas. Se antes eram as sociedades a promover as artes, hoje são as artes a promover a sociedade. O teatro é uma pesquisa de Humanidade, por isso o teatro que fazemos se chama "Teatro Umano".



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

A prática teatral do Teatro Umano insere-se em diversos territórios com projetos de arte comunitária, interculturais e intergeracionais com uma metodologia aplicada de teatro social e abordagens oriundas de diversas áreas, as quais têm por objetivo resgatar, desenvolver e redimensionar o teatro, tornando-o um instrumento eficaz na compreensão e na busca de alternativas para problemas sociais, interpessoais e ainda na fronteira e comunicação entre culturas. A metodologia de intervenção, mais particularmente utilizada nos projetos construídos em comunidade pelo Teatro Umano é, afinal, centrada na difusão do Teatro como ferramenta de promoção do empowerment individual e comunitário. Um dos resultados destes processos é a criação de espetáculos de teatro que refletem as problemáticas identificadas pela comunidade e que, quando apresentados em lugares de arte, fomentam espaços comunitários de reflexão, debate e exploração de estratégias de atuação, os quais são a base do exercício de uma cidadania ativa e responsável. Numa fase mais avançada do processo de empoderamento, os grupos são orientados para a autonomia e para a multiplicação de competências, assegurando a sustentabilidade do processo. O desafio que o nosso projeto propõe ao ator é passar de espectador passivo a ator-criador. A metodologia de pesquisa usada é a da investigação-ação, que consiste na interligação entre teoria e prática ao aprofundar da prática através do questionamento e da reflexão..

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

Privilegia-se uma metodologia de investigação-ação, de rede orgânica e participativa, através da mobilização e do envolvimento dos parceiros locais e da comunidade principalmente na dinâmica dos projetos em articulação permanente entre eles. A linha de investigação ação assenta na criação de redes sociais de intervenção artística através do desenvolvimento de processos e métodos de teatro enquanto instrumento artístico-cultural, visando a criação de proximidade e empatia com as práticas artísticas para a revelação de identidades pessoais, sociais e comunitárias.

Muitas organizações, autarquias, entre outros parceiros que tiveram contacto com a metodologia do TU alteraram sua forma de intervenção na comunidade em que estão inseridos como forma de resolução de conflitos e problemas existentes, além também de replicarem os nossos projetos em diferentes dimensões e perspetivas transformando-os e criando novos inspirados na nossa metodologia.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.teatro-umano.com/tu-homepage/>

<https://pt-pt.facebook.com/teatroumanopt/>

https://www.youtube.com/channel/UCyg3baPO5C4_nAF5QU5KbqQ

[..\Material Didático - Teatro Umano\artigo TU Intearculturalidade.pdf](#)

[..\Material Didático - Teatro Umano\Raizes, árvores e frutos do TC.pdf](#)

[..\Material Didático - Teatro Umano\Metodo Teatro Umano 21.pdf](#)



CENTRO DE RECURSOS COMUNITÁRIOS

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DAS CALDAS DA RAINHA

CONCELHO: Caldas da Rainha

DATA DE INÍCIO: 01 de janeiro de 2013

OBJETIVOS DO PROJETO:

A Santa Casa da Misericórdia das Caldas da Rainha (SCMCR) tem um vasto historial na intervenção social no concelho. Integrada na Rede Social, é reconhecida pelo CLAS como uma instituição de referência, tanto nas suas respostas sociais mais tradicionais como também nos serviços e projetos dirigidos à comunidade que tem vindo a desenvolver, fazendo parte de variadas parcerias, públicas e privadas, e contribuindo ativamente para o desenvolvimento social no seu território. Em 2009 a SCMCR iniciou o seu percurso na intervenção comunitária, com o projeto CLDS (Contrato Local de Desenvolvimento Social), que veio despertar para a importância e eficiência da disponibilização de respostas dirigidas à comunidade e de combate à exclusão social de forma integrada e, logo, complementar. Em 2013 a SCMCR consolidou esta perspetiva com a criação do CENTRO DE RECURSOS COMUNITÁRIO (CRC), com o objetivo de criar uma resposta social dirigida à comunidade, que integrasse os projetos e atividades no âmbito da inclusão social, da erradicação da pobreza e do desenvolvimento social do concelho. O Centro de Recursos Comunitário constitui-se hoje como uma estrutura de apoio à comunidade, que presta um serviço integrado de apoio social, de enquadramento de unidades de projeto e programas de intervenção social e/ou comunitária, através de serviços essenciais, inovadores, de valor acrescentado e de uma intervenção articulada e de proximidade com os/as seus/suas clientes e parceiros, permitindo uma mais eficiente rentabilização de recursos e partilha de estratégias e aprendizagens.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

O CENTRO DE RECURSOS COMUNITÁRIO (CRC) tem como objetivo criar uma resposta social dirigida à comunidade, que integra projetos e atividades no âmbito da inclusão social, da erradicação da pobreza e do desenvolvimento social do concelho. .



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

O Centro de Recursos Comunitário constitui-se hoje como uma estrutura de apoio à comunidade, que presta um serviço integrado de apoio social, de enquadramento de unidades de projeto e programas de intervenção social e/ou comunitária, através de serviços essenciais, inovadores, de valor acrescentado e de uma intervenção articulada e de proximidade com os/as seus/suas clientes e parceiros, permitindo uma mais eficiente rentabilização de recursos e partilha de estratégias e aprendizagens.



**SANTA CASA DA
MISERICORDIA**
CALDAS DA RAINHA

PEDS 2020-2023 - DO PLANEAMENTO À AÇÃO: CONSTRUÇÃO DE UMA CULTURA DE PLANEAMENTO EM REDE

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS | REDE SOCIAL DE CASCAIS

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 07 de janeiro de 2019

OBJETIVOS DO PROJETO:

A construção de um sistema de planeamento e avaliação da Rede Social de Cascais visa estruturar o pensamento estratégico e a intervenção integrada implementada pela multiplicidade de organizações que integram a rede, assegurando o seu alinhamento e a articulação da ação implementada. Os momentos de reflexão e de trabalho colaborativo contemplados no sistema de planeamento reforçam a construção do sentido estratégico e o comprometimento dos profissionais/organizações na ação da rede. Por último a medição dos desempenhos dos objetivos e medidas bem como dos resultados das métricas possibilitam a avaliação on going da ação da rede e aumentam a capacidade de aprendizagem coletiva.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

A Estratégia de Desenvolvimento Social 2020-2030 integra 4 Objetivos de Desenvolvimento Social, que responde aos principais desafios para a década, e 3 Objetivos de Desenvolvimento da Rede, que visam robustecer o património institucional da Rede Social de Cascais. A Estratégia de Desenvolvimento Social 2020-2030, composta por 7 objetivos, 92 medidas e 196 métricas de avaliação, está estruturada num plano de longo prazo (10 anos) e é operacionalizada, através de planos quadrienais (PDS) e de planos de iniciativas anuais, pela ação das 23 redes de parceria que compõem a Rede Social de Cascais. Foi criado um sistema de planeamento e monitorização, que integra um ciclo anual de trabalho e organização da rede composto por 7 etapas, que decorrem em datas pré definidas ao longo do ano e envolvem mais de 134 profissionais que coordenam as redes de parceria. As 7 etapas são compostas por: (i) Projeção, (ii) Oficinas de Planeamento, (iii) Planeamento, (iv) Consolidação, (v) Monitorização, (vi) Aprovação, (vii) Reflexão; possibilitam a construção do alinhamento coletivo da ação da rede

RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

As redes de parceria passaram a planear em função dos desafios estratégicos de Desenvolvimento Social para a década 2020-2030 (olhar estratégico), a definir alvos (metas que se propõem atingir) e a orçamentar as iniciativas (prática que não existia);

Passaram a fazer monitorização regular da (sua) intervenção refletida no plano de Desenvolvimento Social. Foram introduzidas novas metodologias de trabalho, mais colaborativas e participadas.

Foram criados instrumentos de avaliação comuns e transversais a serem utilizados pelas diferentes redes de parceria.

Foi reforçada a identidade da Rede Social e o nível de comprometimento das organizações.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.redesocialcascais.net/monitorizacao-do-plano-de-iniciativas-de-desenvolvimento-social-2020-2023/>

http://www.redesocialcascais.net/files/uploads/2019/12/PEDS_PRINT_SINGLEPAGES.pdf

<https://www.redesocialcascais.net/planos-de-inicitivas-2022/>



FEIRA DA DIVERSIDADE

CAMPINTEGRA - ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL E AMBIENTAL

CONCELHO: Cascais

DATA DE INÍCIO: 30 de setembro de 2017

OBJETIVOS DO PROJETO:

O projeto tem como objetivo a valorização da diversidade e da inclusão na Comunidade e nas Organizações.

Pretendemos contribuir, pela ética, para a valorização da diferença, de pessoas e organizações, de produtos e serviços, numa perspetiva holística e de continuidade.



DESCRIÇÃO DO PROJETO:

A Feira da Diversidade proporciona a expressão de projetos nas mais diversas áreas, nomeadamente, sustentabilidade, recursos humanos, cultura, educação, saúde e empreendedorismo, entre outros.

As atividades desenvolvidas durante os eventos, presenciais ou online, incluem Apresentações, Aulas de Grupo, Exposições, Palestras, Workshops, Concertos, Consultas, Gastronomia, Networking, entre outros. A Feira da Diversidade tem-se caracterizado, também, como um espaço / momento de interação entre as Organizações Parceiras, entre estas, Empresas, Instituições da Economia Social e outras Partes Interessadas. As edições anteriores da Feira da Diversidade mereceram os apoios de Autarquias, Juntas de Freguesia, Redes Municipais e Corporativas. As suas linhas gerais são a Empregabilidade, Identidade e Inclusão.



RESULTADOS OBTIDOS/ IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS:

O Projeto Diversidade é inovador porque potencia a tomada de consciência de questões éticas e de responsabilidade social nas organizações, aproximando e envolvendo as partes interessadas criando valor e novas oportunidades/sinergias.

Através das diversas componentes do projeto, aliada a uma estratégia de comunicação suportada em novas tecnologias, conseguimos envolver uma rede alargada de parceiros e de beneficiários.

Também permitiu fazer a ligação entre empreendedores, desempregados e outros beneficiários a outros projetos, redes e entidades que oferecem respostas para as suas necessidades.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://feiradadiversidade.pt/>

<https://www.facebook.com/feiradadiversidade.pt/>

<https://twitter.com/CAMPDiversidade>

<https://www.youtube.com/channel/UCBPn5vf-nilGQwVg7po5muQ>

<https://www.linkedin.com/in/feira-da-diversidade-campintegra/>

https://www.instagram.com/feiradadiversidade_pt





PLATAFORMA SUPRACONCELHIA
GRANDE LISBOA E OESTE