

VIII FÓRUM REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS



**VIII FÓRUM
DA REDE PORTUGUESA
DE MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS**

6 WEBINARS TEMÁTICOS

Inscrição e informações: redemunicipiossaudaveis.com

22 de janeiro
19 de fevereiro
19 de março
16 de abril
21 de maio
18 de junho



LIVRO DE BOAS PRÁTICAS

VIII FÓRUM DA REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

1.º WEBINAR

22 de janeiro

PESSOAS

**Tantos, tanta ansiedade e tão sós!
O isolamento social e a saúde
mental nos lugares**



BOAS PRÁTICAS PARTILHADAS NO WEBINAR

MUNICÍPIO

Lagoa-Açores

ÁREA DE INTERVENÇÃO

Envelhecimento Ativo

NOME DO PROJETO

“A Avó Veio Trabalhar nos Açores”

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Como Surgiu?

Este projeto iniciou-se, em Lisboa, em 2014, por Susana António e Ângelo Campota, da associação FERMENTA. A implementação deste projeto, nos Açores, deve-se ao facto deste território se apresentar como um “terreno fértil” para uma iniciativa do género, onde o *know-how* artesanal ainda está muito presente na população e, sendo um projeto que explora a dinâmica intergeracional, o design e o empoderamento sénior, através do artesanato, possui um grande potencial de escalar e de diversificação de oferta.

O que é?

Trata-se de uma intervenção comunitária, junto do público sénior, em que se pretende, através dos ofícios tradicionais e do design, devolver ao público sénior a capacidade de intervenção na sociedade, trabalhando, assim, o envelhecimento ativo.

O que faz?

A iniciativa usa o *design* e os louvores domésticos para empoderar e aumentar o poder de intervenção comunitária das participantes. Neste projeto criam-se produtos customizados, desenvolvem-se coleções de *homedecor* e dinamizam-se workshops, entre outras atividades. Além disso, as avós envolvidas no projeto, participam em festivais de música, de arte e de cultura, na qual demonstram o seu trabalho à comunidade e expõem o mesmo para venda.

A quem se destina?

Destina-se a todas as mulheres residentes no concelho, a partir dos 60 anos e que já sejam avós.

Qual é o financiamento? Como foi conseguido?

- Recursos Humanos, no ano de 2019: 15200.00€
- Recursos Humanos, no ano de 2020: 8000.00€
- Recursos Humanos, no ano de 2021: 8000.00€

Estes custos foram conseguidos através da parceria com a Vice-Presidência do Governo - Centro Regional de Apoio ao Artesanato (CRAA) e também suportados, parcialmente, pela Câmara Municipal de Lagoa.

Quais são os parceiros? Qual o contributo de cada parceiro?

Esta é uma iniciativa da Vice-Presidência do Governo - Centro Regional de Apoio ao Artesanato (CRAA), em parceria com a autarquia.

Os contributos da Vice-Presidência do Governo - Centro Regional de Apoio ao Artesanato (CRAA) são, designadamente, prestação de apoio técnico, pagamento dos honorários da mentora do projeto e aquisição de material.

Os contributos da autarquia são, nomeadamente, promoção e dinamização de atividades e respetivos transportes das avós, bem como assegurar a deslocação e o alojamento da mentora e convidados do projeto.

Como foi divulgado o projeto? Qual foi a adesão inicial?

O projeto foi apresentado em sessão pública, no auditório da Câmara Municipal de Lagoa, numa sessão informativa que contou com a presença de várias «avós» lagoenses. Para além disso, o projeto foi divulgado nas redes sociais oficiais da autarquia.

Em termos de adesão, o grupo conta com 19 avós.

Qual o número de profissionais envolvidos? De que áreas são?

O projeto conta com 9 profissionais envolvidos, das áreas de Sociologia, Educação, Psicologia e Design, estando também envolvidos técnicos administrativos e assistentes operacionais.

Quais foram as principais dificuldades/constrangimentos?

Incutir competências de maior autonomia.

Quais foram as estratégias de superação?

Menor acompanhamento presencial durante as sessões, a fim de incutir competências de maior autonomia e responsabilidade.

O projeto é sustentável? De que forma?

Considera-se que o projeto “A Avó Veio Trabalhar nos Açores” é sustentável, na medida em que apresenta uma estrutura organizada e flexível; já foi testado a nível nacional apresentado bons resultados, sendo replicado a nível regional *à posteriori*; acompanhamento e monitorização do projeto pelos técnicos/profissionais envolvidos; tem a duração de 3 anos, com avaliação do projeto, e; algumas das atividades implementadas visaram a recuperação de alguns materiais já utilizados previamente.

Que resultados foram atingidos (quantitativos e qualitativos)?

- Adesão de 19 avós;
- Promoção de competências de socialização, cooperação, criatividade, afetividade e motricidade fina;
- Aumento da qualidade de vida e da participação social;
- Partilha de experiências e convivência;
- Participação física das avós em 2 eventos municipais, designadamente, no “Caloura Blues” e no “Inspiral” e não presencial no “In Lagoa”, com exposição de produtos;
- Realização de 2 workshops no Festival de Artesanato dos Açores “PRENDA”;
- Elaboração e exposição de produtos customizados à comunidade, com recurso a técnicas tradicionais;
- Exposição e venda dos produtos na loja “Azores in the Box”.

Aspetos inovadores do Projeto

- Promoção do envelhecimento ativo através do artesanato;
- Projeto ímpar a nível regional.

Potencial de replicação/transferibilidade do projeto

- Participantes nesta faixa etária – “As Avós”;
- Espaço físico adequado;
- Recursos financeiros;
- Recursos materiais;
- Recursos humanos;
- Transporte.

Quais os contactos de referência?

Vice-Presidência do Governo - Centro Regional de Apoio ao Artesanato (CRAA):
Rua Conselheiro Dr. Luís Bettencourt, 24
9500-058 Ponta Delgada

Ilha de São Miguel, Açores, Portugal

[+351] 296 309 100

craa@azores.gov.pt

Câmara Municipal de Lagoa (Açores):

Largo D. João III

9560-045 Lagoa (Santa Cruz)

Ilha de São Miguel, Açores, Portugal

296960600

geral@lagoa-cores.pt

MUNICÍPIO

Porto

ÁREA DE INTERVENÇÃO

Desenvolvimento Social

NOME DO PROJETO

Programa Aconchego

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Como Surgiu?

Surgiu em 2004 para responder a duas necessidades/problemas, aparentemente intrinsecamente e sem um denominador comum: a solidão e/ou isolamento dos seniores e o alojamento de estudantes do ensino superior.

O que é?

Programa de Solidariedade Social, de base intergeracional.

O que faz?

Contribui para colmatar o sentimento de solidão e de isolamento dos seniores e, em simultâneo, para proporcionar o alojamento de jovens estudantes do ensino superior no concelho do Porto, promovendo a relação intergeracional e o envelhecimento ativo.

A quem se destina?

O público-alvo do Programa são munícipes com 60 ou mais anos de idade, que vivem em solidão e estudantes universitários com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, não residentes no Município do Porto.

Qual é o financiamento? Como foi conseguido?

Este programa não exige financiamento, já que é dinamizado pelos colaboradores da DMDS.

Quais são os parceiros? Qual o contributo de cada parceiro?

Federação Académica do Porto, que tem como principal contributo a divulgação do Programa junto dos estudantes do ensino superior.

Como foi divulgado o projeto? Qual foi a adesão inicial?

O Programa é divulgado nos Estabelecimentos de Ensino Superior, Escolas Secundárias nacionais, Juntas de Freguesia, Unidades de Saúde, Universidades Seniores, farmácias. A adesão inicial foi bastante positiva.

Qual o número de profissionais envolvidos? De que áreas são?

A equipa afeta ao Programa Aconchego integra 3 colaboradores: 2 da área de Psicologia e 1 da área de Educação Social.

Quais foram as principais dificuldades/constrangimentos?

O principal constrangimento do programa é conseguir selecionar o estudante com o perfil mais adequado para ir de encontro ao perfil do sénior.

Quais foram as estratégias de superação?

Com vista à superação deste constrangimento, a equipa procura realizar uma profunda análise de ambos os perfis (do estudante e do sénior), para assegurar uma adequada adesão. Mais ainda, depois de concretizada a integração do estudante na habitação do sénior, é efetuado um acompanhamento/monitorização do par, de forma a garantir o seu sucesso.

O projeto é sustentável? De que forma?

Programa Sustentável, já que não exige financiamento para a sua implementação.

Que resultados foram atingidos (quantitativos e qualitativos)?

Resultados Quantitativos:

Até ao momento, e desde a sua implementação, o programa Aconchego reúne um total de 470 aderentes (235 seniores e 235 estudantes);

Resultados Qualitativos:

Não só pelo seu carácter inovador e de empreendedorismo social, mas também pelo seu impacto na vida das pessoas e da comunidade, o programa Aconchego já foi várias vezes premiado, tanto a nível nacional como internacional. Em 2010, no âmbito do concurso *This is European Social Innovation*, promovido pela Comissão Europeia - Eurocities, foi galardoado pelo seu potencial inovador e de empreendedorismo social. Em 2012, foi distinguido com o selo de Iniciativa de Elevado Potencial de Empreendedorismo Social, atribuído pelo Instituto de Empreendedorismo Social. Em março de 2018 foi selecionado como uma boa prática *smart to-do/Ageing Summit*, pela Santa Casa da Misericórdia do

Porto; e em outubro desse mesmo ano foi reconhecido, no Canadá, como uma “*age-friendly housing practice*”, pela Organização Mundial de Saúde, que premeia o trabalho realizado em prol do envelhecimento saudável em contexto domiciliário.

Aspetos inovadores do Projeto

A inovação do programa Aconchego radica do facto de responder a dois problemas sociais aparentemente intratáveis e sem um denominador comum, tornando-se num projeto que assenta numa ideia simples: os idosos retribuem a companhia com alojamento e os estudantes compensam o alojamento com companhia e apoio e, juntos, recolhem uma riqueza sem preço: os afetos.

Potencial de replicação/transferibilidade do projeto

Sendo o Programa Aconchego uma marca registada, pode ser replicado em qualquer outro município, que disponha de oferta de ensino superior, e que assegure profissionais suficientes para a sua dinamização.

Quais os contactos de referência?

Email: dmcs@cm-porto.pt

MUNICÍPIO

Torres Vedras

ÁREA DE INTERVENÇÃO

Séniore

NOME DO PROJETO

ISA Património (Idosos Saudáveis e Ativos)

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Como Surgiu?

Contexto estratégico

Para além da relevância religiosa assumida pelas Igrejas, estas são, na maioria das vezes, igualmente monumentos e/ou locais de indubitável interesse artístico, cultural e histórico que fazem parte de uma herança comum que interessa preservar, valorizar e difundir. Até à implementação do projeto este património (à exceção da Igreja matriz) encontrava-se regularmente inacessível ao público funcionando apenas no âmbito das celebrações religiosas lá decorridas. Com a implementação do projeto estes locais passam a funcionar todos os dias entre as 10.00 e as 13.00h e entre as 15.00h e as 18.00h (com exceção da 2ª feira), servindo a comunidade não só ao nível religioso como também turístico e cultural com impacto ao nível da economia local.

Relativamente aos participantes, o projeto pretende promover e criar oportunidades para a participação social dos seniores que passam a assumir-se não apenas como recetores de atividades desenvolvidas mas também como transmissores de saber e portadores de um papel valorizado e reconhecido pela sociedade. Para além disso, atendendo a que os seniores são um dos grupos mais vulneráveis ao nível económico (motivado pelos baixos valores de reformas) o projeto permite aos participantes o aumento

O que é?

O projeto assenta na criação de um circuito turístico-histórico em 9 igrejas do concelho de Torres Vedras, permitindo a abertura/funcionamento destes espaços aos visitantes, durante todo o dia (das 10h às 18h). O funcionamento do projeto é assegurado por pessoas reformadas do concelho.

O que faz?

São funções dos seniores:

- Garantir o bom funcionamento da igreja,
- Proporcionar visitas guiadas aos interessados e contribuir para uma análise aprofundada do perfil dos visitantes e dos padrões de visitas, através do preenchimento de diversos instrumentos de análise quantitativa.

As equipas são selecionadas anualmente com o objetivo de se dar oportunidade ao maior número de pessoas possível (tem prioridade de participação quem nunca participou), sendo cada uma constituída por 2 pessoas, que assumem rotativamente o funcionamento dos locais onde o projeto se encontra implementado. Os seniores recebem uma gratificação mensal pelas funções desempenhadas. O projeto decorre durante todo o ano sendo as equipas selecionadas também anualmente.

A quem se destina?

Cidadãos com idade igual ou superior a 55 anos, reformados e a residir no concelho de Torres Vedras

Qual é o financiamento? Como foi conseguido?

O projeto é totalmente financiado pelo Município de Torres Vedras

Quais são os parceiros? Qual o contributo de cada parceiro?

A implementação do projeto assenta no estabelecimento de uma parceria formal constituída pelos parceiros acima referidos os quais partilham interesses comuns e responsabilidades e competências diversas no âmbito do projeto:

- Forças de Segurança: Seleção da equipa, acompanhamento *in loco* e avaliação;
- Paróquias I Santa Casa da Misericórdia: Disponibilização espaço, seleção, acompanhamento, avaliação, despesas de manutenção do espaço físico;
- Associação de Defesa do Património: Processo formativo dos participantes;
- Juntas de Freguesia: Seleção, acompanhamento, avaliação, apoio logístico aos participantes;
- Associação de Reformados: Seleção, pagamento aos participantes;
- Município de Torres Vedras: Coordenação e financiamento do projeto, seleção, acompanhamento e avaliação.

Como foi divulgado o projeto? Qual foi a adesão inicial?

O projeto é anualmente divulgado através das Juntas de Freguesia, do site do Município e de suportes escritos colocados em locais estratégicos do concelho (Centro de saúde, equipamentos culturais do concelho...). O projeto conta anualmente em média com a submissão de 40 candidaturas.

Qual o número de profissionais envolvidos? De que áreas são?

A coordenação do projeto é assegurada por uma técnica do Município. Conta igualmente com a colaboração regular de um elemento da Associação de Reformados do Concelho de Torres Vedras e das equipas das Forças de Segurança destacadas para o efeito.

Quais foram as principais dificuldades/constrangimentos?

Pontos fracos

- 1- Inexistência de financiamento externo;
- 2- Dificuldade em encontrar seniores que dominem outras línguas para além do português;
- 3- A participação dos seniores por um tempo determinado

Quais foram as estratégias de superação?

- 1 – Por via da submissão do projeto a candidaturas para obtenção de financiamento externo
- 2 – Elaboração de materiais escritos em várias línguas;
- 3- Encaminhamento dos seniores para outros projetos e iniciativas (por forma a contribuir para a manutenção das redes sociais entretanto criadas)

O projeto é sustentável? De que forma?

N/A

Que resultados foram atingidos (quantitativos e qualitativos)?

- Melhoria de competências relacionais, psicológicas e sociais do público-alvo
- Aumento dos rendimentos do público-alvo;
- Retardamento das perdas cognitivas associadas ao envelhecimento;
- Diminuição da situação de isolamento social;
- Aumento da participação ativa e continuada dos seniores na comunidade;
- As igrejas contam anualmente com uma média de 63 mil visitantes;
- Com o projeto passou a ser possível manter em funcionamento regular 9 igrejas anteriormente encerradas ao público;
- O projeto conta com uma média de 40 candidaturas de seniores por ano (total de cerca de

600 até ao momento)

Aspetos inovadores do Projeto

O projeto "ISA" assume-se como inovador atendendo a que:

- Se trata de um projeto pioneiro ao nível nacional;
- Permite aos seniores participantes o desempenho de funções de relevância onde as suas capacidades são valorizadas e colocadas ao serviço da comunidade beneficiando-a e contribuindo para o seu desenvolvimento;
- Gratifica os seniores pelo seu trabalho, o que não é prática corrente nos projetos direcionados a esta população alvo;

Potencial de replicação/transferibilidade do projeto

O projeto encontra-se totalmente apto a ser replicado em diferentes contextos territoriais, económicos ou sociodemográficos sendo objeto de uma avaliação contínua realizada através de contactos formais e informais com os parceiros. Esta prática permite uma gestão adequada às necessidades e realidades quer dos locais onde o projeto se encontra implementado quer de outros em que porventura venha a implementar-se.

Quais os contactos de referência?

Rute Silva (Técnica responsável) – rutesilva@cm-tvedras.pt | 261 320 773

Ana Umbelino (Vereadora de Divisão de Desenvolvimento Social do MTV) –
anaumbelino@cm-tvedras.pt

OUTRAS BOAS PRÁTICAS REFERENCIADAS

MUNICÍPIO

Grândola

ÁREA DE INTERVENÇÃO

Envelhecimento Ativo

NOME DO PROJETO

Programa Viver Solidário

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Como Surgiu?

O PVS surge da necessidade de chegar à população que se encontra fora da sede de concelho e que está mais isolada proporcionando-lhe um conjunto de atividades que visam acima de tudo combater o isolamento social e promover uma maior qualidade de vida.

O que é?

O PVS é um programa de atividades de animação e desporto que visa a promoção de estilos de vida saudáveis, bem como o combate ao isolamento social.

O que faz?

Promove um estilo de vida mais saudável, mais autónomo e com maior qualidade de vida junto da população idosa através da prática regular e sistemática de atividades de animação sociocultural, atividade física e psicomotricidade. Todas as atividades são levadas a cabo por técnicos das diferentes áreas.

A quem se destina?

Pessoas com mais de 60 anos residentes nas localidades fora da sede de concelho.

Qual é o financiamento? Como foi conseguido?

O Programa é totalmente financiado pelo município. Cada participante suporta apenas os encargos com o seguro individual e as atividades extra (ex.: visitas a museus, entradas em espetáculos, etc.)

Quais são os parceiros? Qual o contributo de cada parceiro?

Juntas de Freguesia, IPSS’S, Associações, GNR e Centro de Saúde. Os principais contributos de cada parceiro assentam na cedência dos espaços e na divulgação, colaboração e dinamização de atividades.

Como foi divulgado o projeto? Qual foi a adesão inicial?

Foi divulgado através dos diferentes meios de comunicação do município e através do boca-a-boca.

Qual o número de profissionais envolvidos? De que áreas são?

Estão envolvidos 6 profissionais, das áreas do desporto, animação, psicomotricidade e psicologia.

Quais foram as principais dificuldades/constrangimentos?

A cedência dos espaços e a compatibilidade de horários com o funcionamento das instituições.

Quais foram as estratégias de superação?

Adaptação de horários e requisição de transportes para as atividades na sede de concelho.

O projeto é sustentável? De que forma?

Pela forte adesão da população.

Que resultados foram atingidos (quantitativos e qualitativos)?

- Níveis elevados de satisfação da população frequentadora(>95%);
- Grau de execução do Plano de atividades superior a100%;

Aspetos inovadores do Projeto

A descentralização das atividades para as localidades rurais do concelho, a criação de eventos, nomeadamente intercâmbios entre localidades, que aproximam as

pessoas das diferentes localidades, a criação de uma rede de suporte social informal são alguns dos principais aspetos inovadores do projeto.

Potencial de replicação/transferibilidade do projeto

Criação de pequenos grupos para realização de atividades, locais disponíveis para a realização das mesmas, disponibilidade de transportes para os técnicos se deslocarem, técnicos com apetência para a população sénior.

Quais os contactos de referência?

Fortunata Ratinho – Município de Grândola – 269 450 000

MUNICÍPIO

Maia

ÁREA DE INTERVENÇÃO

Investir nas Pessoas que compõem as nossas cidades

NOME DO PROJETO

“Polícia Municipal, Proximidade Maior”

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Como Surgiu?

Na sequência do projeto-piloto realizado em 2015, no dia 27 de janeiro de 2016 foram assinados os Protocolos de Cooperação entre o Município e as freguesias de Folgosa e S. Pedro Fins no âmbito do projeto “Polícia Municipal, Proximidade Maior”, promovido pelos pelouros da Polícia Municipal e da Ação Social, com a parceria da Junta de Freguesia de Folgosa, de S. Pedro Fins e Centro Comunitário do Bairro do Sobreiro, visando uma atuação ao nível da prevenção primária e sensibilização de grupos de risco, isto é, idosos vulneráveis sem retaguarda familiar e isolados.

O que é?

O projeto “Polícia Municipal, Proximidade Maior” insere-se no policiamento comunitário e de proximidade desenvolvido pela Polícia Municipal e tem como objetivos: 1. reconhecimento e contextualização de áreas de intervenção do município; 2. levantamento das necessidades de atuação da polícia municipal relativamente a matérias de relevante interesse social; 3. reconhecimento das fragilidades da população-alvo; 4. A realização de ações de sensibilização personalizada e de prevenção primária; 5. A garantia de proximidade e monitorização de cada um dos processos através de contato telefónico

O que faz?

Contatos telefónicos para os utentes do projeto, em dias e horas alternados, com o preenchimento de uma grelha de contatos, preferencialmente ao fim do dia, e visitas domiciliárias de três em três meses

A quem se destina?

Idosos ou adultos em situação de fragilidade, a viverem sozinhos ou passarem a maior parte do dia sem acompanhamento, em isolamento geográfico ou social e sem retaguarda familiar e rede de apoio social escassa ou nula.

Qual é o financiamento? Como foi conseguido?

O projeto não tem qualquer tipo de financiamento.

Quais são os parceiros? Qual o contributo de cada parceiro?

Os parceiros são a Junta de Freguesia de S. Pedro Fins, a Junta de freguesia de Folgosa e o Centro Comunitário do Bairro do Sobreiro/SCMM

Como foi divulgado o projeto? Qual foi a adesão inicial?

Através de contato pessoal com os Presidentes de Junta de Freguesia, Centros de Dia e Segurança social

Qual o número de profissionais envolvidos? De que áreas são?

5 agentes da Policia Municipal

Quais foram as principais dificuldades/constrangimentos?

Resistência dos utentes aos primeiros contatos telefónicos estabelecidos pelos agentes, partilha do seu estado emocional e envolvimento nas atividades sociais.

Quais foram as estratégias de superação?

Envolvimento direto dos agentes e dos Presidentes de Junta na entrevista inicial e diagnóstico da situação familiar do utente, visitas domiciliárias.

O projeto é sustentável? De que forma?

O projeto é auto-sustentável pois aloca os meios já existentes na Policia Municipal e pode ser alargado a outras freguesias do concelho da Maia

Que resultados foram atingidos (quantitativos e qualitativos)?

Como balanço do projeto, constata-se que há melhorias no relacionamento familiar dos beneficiários, uma vez que os agentes incentivam tanto os próprios como a família a participar mais ativamente na vida dos utentes e também na própria comunidade onde vivem, bem como, o conhecimento que é dado às Juntas de Freguesia de situações existentes e que as mesmas não tinham conhecimento, principalmente situações de risco, em que necessário o acompanhamento das assistentes sociais.

Aspetos inovadores do Projeto

O projeto origina efeitos psicoterapêuticos positivos nos utentes e faz estimulação social,

com um da intervenção por parte das Instituições locais e mudança paradigmática da imagem da Polícia Municipal.

Potencial de replicação/transferibilidade do projeto

O projeto é facilmente replicado noutros Municípios, já que, não envolve grandes meios para ser concretizado. É importante que possa ser realizado por Entidade Policial pois aborda igualmente a sensibilização e a recomendação para a adoção de comportamentos de segurança.

Quais os contactos de referência?

Comandante da Policia Municipal da Maia