



VIII ORÇAMENTO COLABORATIVO

2026

Junta de Freguesia de Ramalde

Formulário de Candidatura

Nome do Projeto:

“Tu és uma jóia” (acrónimo TEUJ)

Modalidade do Projeto:

- Valor não superior a € 5.000,00 ☐
- **Valor entre € 5.000,01 e € 25.000,00** ☒ X
- Valor entre € 25.000,01 e € 50.000,00 ☐

I. SOBRE A ENTIDADE

Identificação e caracterização da Entidade

Denominação Social: Associação “Tu és uma jóia”		
Morada: Rua Eugenio de Castro 370, aptº 66		Código Postal: 4100-225
Freguesia da sede: Ramalde		
Telefone: 914050886	Email: tuesumajoia@gmail.com	
Natureza Jurídica: <u>Associação privada sem fins lucrativos</u>		
NISS:	NIPC: 515 645 222	Data Constituição: 25 setembro 2019

Contacto Telefónico de um Dirigente

Nome: Nazanin Bidabadi (presidente executiva)	Telefone: 226091844
Email: nazaninbidabadi@gmail.com	Telemóvel: 914050886

Missão e Objetivos da Entidade

A associação solidária sem fins lucrativos “Tu és uma Jóia – TEUJ”, criada na cidade do Porto, tem como objectivo apoiar adultos em idade ativa enfrentando vulnerabilidade emocional e fragilidade física por doença oncológica, e também suas famílias.

A página desta Associação TEUJ (com seus blogues semanais, podcasts, ações e eventos de divulgação, tipologia de apoios, etc) está disponibilizada no endereço bilingue: **www.tuesumajoia.com**

A missão consiste em oferecer apoio emocional com compaixão e cuidado, precisamente nos momentos de crise, valorizando as pequenas ações solidárias que promovem o bem-estar e a revitalização pessoal.

Facilitamos o processo criando um ambiente adaptado às necessidades e preferências de cada utente/beneficiário, criando um ambiente acolhedor através de voluntários formados e preparados para fazer com que os beneficiários se sintam apoiados e valorizados.

Âmbito de Intervenção da Entidade (Total de áreas temáticas de intervenção da Entidade)

A Associação Tu És Uma Jóia desenvolve a sua intervenção na área social e comunitária, com foco:

1. na promoção da inclusão;
2. no bem-estar e valorização pessoal de adultos com fragilidade física (principalmente por doença oncológica) e suas famílias;
3. em casos ou contextos de maior vulnerabilidade.

A sua atuação incide sobretudo no território da freguesia de Ramalde, através da dinamização de atividades de apoio psicossociais, promovendo o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, o reforço da autoestima e a prevenção de situações de exclusão social.

A associação intervém ainda na criação de redes de apoio comunitário, incentivando a participação ativa da população local e o fortalecimento dos laços sociais, contribuindo para uma comunidade mais coesa, solidária e resiliente.

Destinatários (Tipo e número aproximado de pessoas abrangidas/utentes/beneficiários por área de atividade)

A Associação Tu És Uma Jóia dirigiu (desde a sua constituição em 25/9/2019) a sua intervenção a diferentes grupos da comunidade, com especial enfoque em contextos de vulnerabilidade emocional/social na cidade do Porto.

- Adultos oncológicos (grupo etário 18-65): cerca de 100 (incluindo agregados familiares), beneficiando de acompanhamento, sessões de capacitação e apoio psicossocial.
- Comunidade em geral: impacto indireto estimado em 200-250 pessoas, através de eventos comunitários, e ações de sensibilização, blogs formativos e podcasts.

Resumindo, no total a associação abrangeu desde 2019 diretamente cerca de 100 pessoas e, de forma indireta, até cerca de 250 membros da comunidade, promovendo uma intervenção integrada e de proximidade.

Incidência Territorial da Intervenção (Indicar Freguesia/Lugar/Equipamentos)

A entidade Associação sem fins lucrativos “Tu És Uma Joia” (TEUJ), tem incidido territorialmente e principalmente na cidade do Porto, e também de um modo geral no distrito do Porto.

Tendo a associação TEUJ a sede na freguesia de Ramalde, será espectável que o projecto que se submete a VIII Orçamento Colaborativo 2026 vá propor sua actividade primordial a utentes beneficiários desta freguesia.

A Entidade tem protocolos/acordos estabelecidos com entidades ou organismos do setor público? Se sim, quais?

O projeto “Tu és uma Joia” (TEUJ) nasce de uma história profundamente humana, construída ao longo de 12 anos de dedicação voluntária no IPO do Porto, ao serviço da Liga Portuguesa Contra o Cancro. Foram anos de presença constante junto de pessoas que enfrentam a doença oncológica — anos de escuta atenta, de silêncios partilhados, de palavras certas nos momentos mais difíceis e, sobretudo, de verdadeira humanidade. Desta experiência emergiu uma consciência clara: para além do tratamento clínico, existe uma necessidade urgente de cuidar da autoestima, da dignidade e da esperança de cada utente/beneficiário.

Posteriormente, a presidente executiva ampliou as suas experiências e aprendizagens, através da sua interação semanal (durante cerca de 4 anos) no Centro Jesuítico São Cirilo, de apoio emocional a imigrantes em situações legais e ilegais.

É desta vivência que cresce o TEUJ — um projeto que reconhece cada indivíduo na sua singularidade, como uma “joia” com valor próprio, mesmo nos momentos de maior fragilidade.

A sua permanente postura de mais apoios e interações para apoiados/apoiantes, motivou visão de articulação da associação TEUJ (e agora deste Projeto TEUJ) com redes potenciais possíveis.

O mais recente exemplo desta articulação, do impacto (sobre o território) e da visão em rede, é o desenvolvido protocolo de parceria de serviços estabelecido com a União de Freguesias do Centro Histórico do Porto (UFCHP), cujos conteúdos foram recentemente assinados pelas partes envolvidas. A recente celebração de um protocolo de parceria com a UFCHP, é já um facto do reconhecimento deste impacto de impacto da associação sem fins lucrativos TEUJ. Este protocolo de parceria da Associação TEUJ com UFCHP apresenta-se no final da candidatura na rubrica Outros Documentos (doc nº 10).

Também a área da Prescrição Social Portugal manifestou interesse na associação TEUJ, reconhecendo nela uma resposta sensível e complementar, capaz de chegar onde muitas vezes os modelos tradicionais não alcançam — ao lado emocional, social e humano de cada pessoa. Nesse contexto, foi expressa total disponibilidade para colaborar como entidade avaliadora externa do projeto, sublinhando-se aqui o que foi por eles mencionado nos emails trocados: ««... será uma honra contribuir para valorizar uma iniciativa que, mais do que números, representa cuidado, proximidade e impacto real na vida das pessoas »».

A documentação de interação e troca de emails da associação TEUJ com Prescrição Social Portugal, apresenta-se no final da candidatura na rubrica Outros Documentos (doc nº 11).

SOBRE O PROJETO

Contextualização/justificação

(Fundamentação de forma clara e inequívoca do enquadramento do projeto com os objetivos do Orçamento Colaborativo, isto é, explicar de que forma o projeto contribuirá para a qualidade de vida da população e terá impacto positivo na comunidade e no território)

O projecto **“Tu és uma jóia” (acrónimo TEUJ)** tem por missão o apoio emocional com compaixão nos momentos de crise, com ênfase a doentes oncológicos, valorizando ações solidárias que promovem o bem-estar e a revitalização pessoal.

Esta presente na comunidade e no território reforça a eficácia da intervenção: estar “próximo” é estar presente, visível e acessível, valores essenciais para oferecer apoio emocional, escuta e acompanhamento, que constituem o cerne da missão da Associação TEUJ e deste projecto nesta candidatura ao Orçamento Colaborativo 2026.

Objetivos

Linhas principais e objetivos do projeto:

1. Expandir os serviços existentes para alcançar mais pessoas, garantindo não só maior cobertura, mas também melhor qualidade de resposta;
2. Criar novos canais de escuta (grupos de apoio, blogues, podcasts e parcerias) diversificando formas de contacto;
3. Formar voluntários e apoiadores para assegurar consistência, ética e qualidade emocional no acompanhamento;
4. Reforçar a continuidade do apoio, incluindo intervenções estruturadas no período pós-crise.

Público-Alvo (beneficiários)

O projeto dirige-se a adultos em idade activa (18-65) em situação de maior fragilidade, nomeadamente doentes oncológicos, que enfrentam isolamento, silêncio e ausência de respostas.

Inclui indivíduos em sofrimento emocional — muitas vezes invisível — que vivem situações de crise, ansiedade, depressão ou solidão profunda.

Abrange também familiares e cuidadores, frequentemente sobrecarregados e sem ferramentas adequadas.

De forma mais ampla, beneficia a comunidade ao promover uma cultura de empatia, escuta ativa e literacia em saúde mental, enquanto capacita voluntários para uma participação cívica mais consciente e solidária.

Deste modo o projecto TEUJ identifica e aborda as seguintes necessidades sociais:

- 1- Identifica fragilidade humana, evidenciada em situações como doença, solidão e desenraizamento;
- 2- Aponta para a falta de afeto como um fenómeno social crescente que tem impacto profundo no equilíbrio emocional dos utentes beneficiários.

Descrição (Atividades)

Estratégia operacional – “pequenas ações com grande impacto”

O projecto adota uma estratégia centrada na humanização do apoio, através de intervenções personalizadas, próximas e duradouras, com foco na restauração da autoestima, confiança e sentido de pertença nos beneficiários.

A estratégia assenta nos seguintes eixos operacionais:

- 1- Apoio emocional --- Estar presente, sem julgamentos, para promover emoções positivas e escuta atenta;
- 2- Acompanhamento --- Estar presente com as pessoas, (se autorizado em casos específicos), durante consultas médicas, para que não enfrentem esses momentos sozinhas;
- 3- Aconselhamento --- Oferecer clareza e apoio na decisão, ajudando a reduzir o stress e a fortalecer a confiança;
- 4- Recursos e encaminhamentos --- Produção de conteúdos (blogs, podcasts) e orientação para outras instituições ou serviços que possam responder a necessidades mais específicas;
- 5- Acompanhamento contínuo (reforçando o ponto 2) --- Por telefone ou presencialmente, para assegurar que o bem-estar não se limita a uma intervenção pontual.

Impacto do projeto:

(Especificar que impacto o projeto terá na comunidade e também em que termos o mesmo pode gerar outros resultados e/ou efeitos multiplicadores)

O impacto do projeto TEUJ na comunidade, estrutura-se em quatro eixos principais:

1. Expandir para chegar a mais pessoas: Reforço dos serviços existentes, aumentando capacidade, proximidade e qualidade do apoio prestado.
2. Criar espaços de escuta: Desenvolvimento de canais acessíveis e diversificados que promovem partilha, identificação e redes de suporte.
3. Formar para cuidar melhor: Formação contínua de voluntários, com desenvolvimento de competências técnicas e emocionais, aliada a supervisão regular.
4. Garantir continuidade: Acompanhamento pós-crise, apoiando a recuperação, reforçando a resiliência e prevenindo recaídas.

O projeto TEUJ procura ter e consolidar um impacto positivo no território, atuando de forma integrada nas dimensões social, educativa e comunitária. Prevê-se o reforço da coesão social através de respostas inclusivas dirigidas a públicos vulneráveis, promovendo igualdade de oportunidades e combatendo o isolamento.

Contribui também para a capacitação dos beneficiários, desenvolvendo competências pessoais, sociais e, quando aplicável, profissionais, potenciando a autonomia e a participação ativa na comunidade.

Ao nível territorial, o projeto dinamiza redes locais de colaboração, envolvendo entidades públicas, privadas e cidadãos, fortalecendo o tecido social e promovendo uma intervenção mais sustentável e articulada.

Este trabalho em rede permite otimizar recursos e criar respostas mais eficazes e ajustadas às necessidades reais.

O seu fator diferenciador é a forte componente participativa, sendo construído com a comunidade. Assenta num processo comunitário partilhado, envolvendo agentes locais desde o diagnóstico até à avaliação.

O projecto TEUJ assumirá um papel ativo na dinamização deste processo, promovendo redes colaborativas e a corresponsabilização.

O projeto não duplica respostas existentes, mas complementa iniciativas, preenchendo lacunas com uma abordagem inovadora baseada na proximidade, escuta ativa e cocriação. Destaca-se pela sua orientação para impacto duradouro e pela promoção de uma comunidade mais inclusiva, resiliente e coesa.

Local de implementação

Tendo a associação TEUJ a sede na freguesia de Ramalde, será espectável que o projecto que se submete a VIII Orçamento Colaborativo 2026 vá propor sua actividade primordial a utentes beneficiários desta freguesia.

Será também espectável que face à proximidade territorial de Ramalde com as freguesias do centro histórico do Porto (com as quais a associação TEUJ já desenvolveu e assinou um protocolo de parceria, ver documento nº em Outros Documentos no final desta candidatura), possa ser desenvolvido um protocolo de parceria similar da freguesia de Ramalde com a Associação TEUJ.

Tais factos reforçarão a eficácia da intervenção de postura social --- estar "próximo" é estar presente, visível e acessível, valores essenciais para oferecer apoio emocional, escuta e acompanhamento, que constituem o cerne da missão da Associação TEUJ a ser subsidiada pelo Orçamento Colaborativo 2026 através deste projecto de acrónimo TEUJ ("Tu És Uma Jóia").

Cronograma

(O projeto tem de ser executado no prazo máximo de 12 meses a contar da celebração do contrato interadministrativo entre o Município e a Junta de Freguesia de Ramalde)

Cronograma:

Fase 1 - Preparação (planeamento, parcerias, divulgação), 1º e 2º meses;

Fase 2 - Captação e diagnóstico (triagem, seleção, planos individuais), do 2º ao 4º meses;

Fase 3 - Intervenção (sessões, acompanhamento, desenvolvimento de blogues baseados em casos mas mantendo a sigilidade de dados pessoais), do 3º ao 11º meses;

Fase 4 - Avaliação e encerramento (avaliação final, follow-up, relatório), dos 10º ao 12º meses.

Orçamento

O projeto apresentado tem o valor global de € **30958** (*trinta mil novecentos e cinquenta e oito euro*).

Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de € **22960** (*vinete e dois mil novecentos e sessenta euro*), sendo que o candidato se encarrega de obter e suportar a parte restante, no valor de € 7998 (sete mil novecentos e noventa e oito euro).

Em anexo juntam-se os orçamentos a seguir descritos, obrigatórios.

Descreva os orçamentos que junta (entidade e tipo de despesa)	Valor	Doc. n.º
Recursos Humanos (solicitado a JFRamalde)	20000	1
Infraestrutura (solicitado a JFRamalde)	960	1
Gestão (solicitado a JFRamalde)	2000	1
Despesas suportadas pela Entidade (associação TEUJ)		1
Despesas suportadas por Terceiros (parte proporcional)		2
Comprovativos Luz 2025 (suportados por Terceiros)		3-4
TOTAL	22960	

Documentos

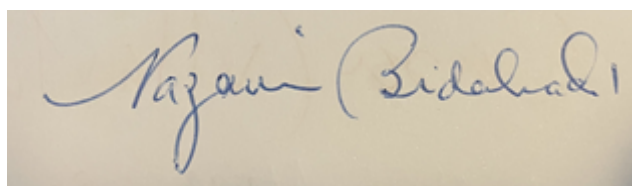
Tipo de documento (obrigatórios)	Sim / Não	Doc. n.º
a. Comprovativo do número de identificação bancária (IBAN)	Sim	5
b. Certidão de inexistência de dívidas à Segurança Social (não aplicável, pois não há funcionários)	Não	
c. Certidão de inexistência de dívidas à Autoridade Tributária e Aduaneira	Sim	6
d. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja do candidato este deverá juntar comprovativo de que tem a posse(ex.: comodato ou arrendamento) do mesmo;	Não	

e. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja da entidade candidata e seja necessária a autorização do legítimo proprietário deverá ser anexada a autorização deste;	Nao	
f. Nos casos em que a implementação do projeto seja de investimento estrutural (obras de beneficiação do espaço) e ocorra em local que não seja propriedade da entidade candidata, deverá ser anexada uma garantia de que o prazo de arrendamento/cedência seja igual ou superior a 5 anos.	Nao	
Se for uma pessoa coletiva:		
a. Ato de constituição (ou documento equivalente que demonstre que a entidade se encontra constituída e que tem personalidade jurídica: ex: Certidão Permanente)	Sim	7
b. Estatutos, com o comprovativo da respetiva publicação	Sim	7
c. Lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções	Sim	7
d. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções	Sim	8
e. Relatório de Atividade e Contas, juntamente com a respetiva ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Sim	9
f. Plano de Atividades e Orçamento, juntamente com a ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Não	
g. Registo do Beneficiário Efetivo	Não	

Outros documentos que juntam, com indicação do respetivo número de identificação:

Tipo de documento	Doc. n.º
Protocolo de parceria com a União de Freguesias do Centro Histórico do Porto (UFCHP),	10
Prescrição Social Portugal (troca emails com presidente executiva da associação TEUJ)	11
Estatísticas de visitantes endereço e paginas associação TEUJ (www.tuesumajoia.com) a 26 março 2026	12

Representante Legal



Porto, 17 de Abril de 2026.