



VIII ORÇAMENTO COLABORATIVO

2026

Junta de Freguesia de Ramalde

Formulário de Candidatura

Nome do Projeto:

Acompanh'ARTE

Modalidade do Projeto:

- Valor não superior a € 5.000,00 x ☒
- Valor entre € 5.000,01 e € 25.000,0 ☐
- Valor entre € 25.000,01 e € 50.000,00 ☐

I. SOBRE A ENTIDADE

Identificação e caracterização da Entidade

Denominação Social: Compassio – Associação para a construção de comunidades compassivas		
Morada: Rua Vitorino Nemésio n. 48, Ap. 5.2		Código 4050-638
Freguesia da sede: Cedofeita		
Telefone: 918991537	Email: geral@compassio.pt	
Natureza Jurídica: Associação sem fins lucrativos		
NISS: 25154984403	NIPC: 515498440	Data Constituição: 6 de junho de 2019

Contacto Telefónico de um Dirigente

Nome: Mariana Abranches Pinto	Telefone:
Email: marianabbranches@compassio.pt	Telemóvel: 918991537

Missão e Objetivos da Entidade

Missão: A Compassio assume como missão colocar a compaixão no centro das relações humanas e das comunidades, com foco nas pessoas em situação de fragilidade relacionada com a doença e/ou isolamento social, promovendo a ética do cuidar como um compromisso fundamental da sociedade.

Os principais objetivos da Compassio passam por:

- Sensibilização e capacitação para uma cultura compassiva e para a literacia da morte e do luto através de: workshops, ações de capacitação, death cafés, murais "Antes de morrer, eu quero...", ações de rua sobre compaixão; clube de leitura, ciclos de conversa e práticas artísticas;
- Capacitação de cuidadores e instituições para a compaixão, autocuidado e luto;
- Ativação e dinamização de redes comunitárias compassivas, para pessoas com doença e/ou idosas, em situação de isolamento social/solidão;
- Dinamização de atividades para pessoas em processo de luto, como grupos comunitários de partilha, retiros, oficinas artísticas, conversas e encontros informais de escuta.

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

- Humanização da saúde;
- Capacitação e sensibilização da comunidade para o cuidado dos que estão mais frágeis e mais sós;
- Promoção do envolvimento comunitário e do trabalho em rede;
- Promotor dos projetos comunitários: Porto compassivo - uma comunidade que cuida até ao fim, Acompanh'ARTE, Redes Compassivas e O luto é a coisa com asas;
- Dinamização de grupos comunitários de partilha para pessoas em luto, pessoas com vivência de doença grave;
- Capacitação de organizações da área social e da saúde para a compaixão e para o autocuidado e para o luto;
- Capacitação de cuidadores formais nos temas da compaixão, de lidar com a finitude, do autocuidado e cuidado dos outros;
- Dinamização de *workshops*, *death cafes*, clubes de leitura, ações de rua sobre a compaixão, tertúlias sobre o luto, oficinas artísticas para pessoas em processo de luto, murais Antes de eu morrer eu quero..

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

Já realizamos mais de 131 workshops com 3648 participantes, 88 death cafes com 1325 pessoas, 29 apresentações de uma peça de teatro sobre o luto com 564 presenças, 60 ações de capacitação com 865 pessoas, 6 ações de rua com 850 pessoas envolvidas, 1 cube de leitura com 14 edições e 176 participantes, instalação de 3 murais “Antes de eu morrer eu quero...” com 3200 entradas, 5 organizações que fizeram o programa “Organizações mais compassivas”, 1 organização a participar no programa “O luto cuida-se no trabalho”.

Desde meados de 2022 começamos a intervenção no terreno no sentido da dinamização de redes compassivas, nesse âmbito já apoiamos 63 pessoas com o projeto Redes Compassivas e 87 pessoas com o projeto AcompanhARTE, incluindo 1065 visitas artísticas, e 9 beneficiários dos projetos Pontes com proximidade.

E na 4ª área de intervenção da Compassio, já realizamos 13 grupos de partilha para pessoas em luto com 130 participantes, 5 retiros com 52 pessoas, 5 oficinas com arte para 27 participantes, e 10 e 9 Encontros com o luto com 100 participantes.

Todas estas atividades inseridas nos diferentes projetos. que temos (Porto Compassivo, AcompanhaARTE e o Luto é a coisa com asas) e que já tivemos (Vizinhos Compassivos, Freguesia Compassiva e Porto Compassivo).

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

Área Metropolitana do Porto nas atividades presenciais e Portugal ou falantes de português nas atividades online

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

- Câmara Municipal do Porto desde janeiro de 2020, pertencemos ao CLASP e fomos vencedores da 1ª edição do Laboratório de Inovação Social 2024, e O projeto AcompanhARTE integra o Plano Municipal “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”;
- União de Freguesias do Centro Histórico - pertencemos à Comissão Social de Freguesias;
- União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde – pertencemos à Comissão Social de Freguesias;
- Junta de Freguesia de Ramalde: pertencemos à Comissão Social de Freguesias;
- Junta de Freguesia de Campanhã – parceiro Porto Compassivo desde janeiro de 2020:

- Junta de Freguesia de Paranhos – parceiro Porto Compassivo desde janeiro de 2020, pertencemos à Comissão Social e ao núcleo executivo da mesma;
- Junta de Freguesia do Bonfim – parceiro Porto Compassivo desde janeiro de 2020, pertencemos à Comissão Social;
- União de Freguesas de Lordelo do Ouro e Massarelos – Encaminhamentos de beneficiários para os projetos da Compassio;
- Hospital Santo António e São João, Serviço Cuidados Paliativos – referência de pessoas doentes;
- UCC Cuidar - Unidade de Cuidados na Comunidade – referência de pessoas doentes

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 projeto AcompanhARTE enquadra-se na área social e pretende apoiar a população idosa. Surge na confluência de três prioridades: combate ao isolamento social, promoção da saúde mental e valorização da expressão artística como terapia

Pretende-se promover o bem-estar de 5 idosos em isolamento social no domicílio, através da arte e da relação, ao longo de um ano. Trata-se de um projeto de intervenção no domicílio de pessoas idosas vulneráveis, centrado em práticas artísticas (musicoterapia, expressão plástica, biografia, terapia do riso, arteterapia) realizados por um conjunto de artistas capacitados, e articulado na rede de organizações sociais, de saúde e comunitárias da cidade. Promove visitas artísticas semanais numa relação de proximidade entre o idoso e o artista. Pretende-se ativar o potencial transformador das práticas artísticas como vetor de inclusão social, promoção do bem-estar e incremento da qualidade de vida ativa.

O envelhecimento populacional e o aumento das situações de isolamento social entre idosos constituem, a nível nacional e internacional, um dos maiores desafios para os sistemas de saúde, as políticas sociais e a construção de modelos de cidadania inclusiva. Em Portugal, este fenómeno assume particular relevância devido ao rápido ritmo de envelhecimento, aos elevados níveis de solidão e à prevalência de respostas institucionais

centradas sobretudo em cuidados formais, muitas vezes pouco articulados com as dimensões subjetivas, relacionais e culturais da velhice.

Na cidade do Porto, mais de 25% da população residente tem 65 ou mais anos (60.210 pessoas) e mais de 38 mil vivem sozinhas, representando mais de metade da população sénior (Censos, 2021). Embora o envelhecimento não seja, por si só, um problema, dele decorrem desafios significativos, entre os quais o isolamento social, que tem recebido crescente destaque político e social.

A literatura internacional demonstra que o isolamento tem impactos profundos na qualidade de vida e na longevidade. Os seus efeitos na mortalidade são comparáveis aos da obesidade, do tabagismo e da inatividade física. No plano físico, aumenta o risco de morte prematura por todas as causas, incluindo doenças cardiovasculares e AVC. No plano mental, associa-se a maiores níveis de depressão, ansiedade e ideação suicida. Além disso, potencia o declínio cognitivo, elevando em cerca de 50% o risco de demência.

Segundo o Centro de Inovação Social da Câmara do Porto (2023), a distância dos familiares, a reduzida presença da família e a perda das redes de vizinhança são os principais fatores associados ao isolamento social. Torna-se urgente desenvolver soluções eficazes, sobretudo para os idosos que, por limitações de mobilidade ou saúde, não conseguem sair das suas casas e permanecem longos períodos sem contacto significativo.

As respostas existentes, como os serviços de apoio domiciliário, concentram-se essencialmente nas necessidades básicas e nas tarefas instrumentais, deixando de fora a dimensão social, fundamental para o bem-estar emocional e relacional. É necessária, assim, a criação de intervenções que entrem na casa dos idosos e lhes proporcionem companhia, estimulação, relação e acesso à arte, reconhecendo que as pessoas são muito mais do que higiene, alimentação e medicação.

Ativo desde 2022, o projeto já apoiou 87 idosos no Porto, através de visitas semanais ou quinzenais realizadas por artistas ou arte-terapeutas que desenvolvem práticas artísticas numa relação de proximidade, promovendo bem-estar emocional e relacional. Este projeto foi alvo de uma avaliação de impacto pela Universidade Católica Portuguesa que pode ser consultado no nosso site, mas que irá o resumo executivo em anexo. O relatório conclui que o modelo artístico e compassivo ao domicílio reduz o isolamento, reforça a identidade e promove o bem-estar emocional, mesmo em casos de demência ou limitações físicas severas. Destaca a personalização da intervenção, a formação dos

artistas e a supervisão técnica como fatores-chave, sublinhando o potencial de replicação e expansão. A continuidade, contudo, depende de financiamento estável e do reforço das redes territoriais.

Objetivos

O objetivo geral do projeto Acompanh'ARTE é combater a solidão e promover o bem-estar de idosos, através da arte e da relação, no domicílio.

O objetivo específico 1 - é promover o bem-estar de 5 idosos através de práticas artísticas desenvolvidas, no seu domicílio, numa relação de proximidade, durante um ano, através de visitas de artistas e arteterapeutas;

O objetivo específico 2 – é estimular uma reflexão, na comunidade, em torno do impacto da arte no combate à solidão dos idosos e na melhoria do seu bem-estar, através de uma apresentação pública do trabalho desenvolvido;

Objetivo específico 3 - Criar uma comunidade artística sensibilizada para a solidão dos idosos e capacitada para o tema da compaixão.

Público-Alvo (beneficiários)

Destina-se a 5 idosos em isolamento severo, que por doença ou limitações de mobilidade raramente saem de casa, vivendo sós ou acompanhados por cuidadores informais frequentemente sobrecarregados.

Os beneficiários são sinalizados pelos parceiros da Compassio — entidades sociais, de saúde ou comunitárias. Após a aceitação da intervenção, a equipa técnica realiza um diagnóstico e identifica preferências artísticas, selecionando o artista mais adequado. As visitas são acompanhadas e monitorizadas, existindo supervisão contínua, partilha entre os artistas e formação permanente.

Descrição (Atividades)

1. Sinalização de possíveis beneficiários: Primeiro pretende-se, através de parceiros (Polícia de proximidade, IPSS's, Freguesia, vizinhos), conhecer possíveis beneficiários do projeto: pessoas com mais de 65 anos que se sentem sós e que por doença, mobilidade já não saem muito de casa;
2. Primeiras visitas e diagnóstico: o gestor de projeto irá realizar em 2 a 4 visitas um diagnóstico das necessidades e desejos de cada pessoa, para depois escolher um dos artistas da

Compassio. Falamos de musicoterapeutas, músicos, arte terapeutas, riso ao domicílio, pintores, atores, diseurs, biografistas e outros. Todos estes artistas têm uma formação sobre compaixão e encontros regulares de capacitação e partilha com a equipa da Compassio;

3. Acompanhamento artístico em casa de idosos: Serão realizadas visitas artísticas semanais de uma hora de duração, para desenvolvimento de uma prática artística, num trabalho dois a dois, entre o beneficiário e o artista. Além desta ação contribuir para o bem-estar, estimulação do idoso e para a criação de relação com o artista, pretende-se também que o trabalho possa contribuir para o conteúdo de uma apresentação final.

Ao gestor do projeto caberá organizar todas estas visitas e acompanhar também os idosos nas suas necessidades, nomeadamente podendo fazer a ponte com associações/entidades/e comunidade que poderão colmatar necessidades do idoso. E também poder vir a integrar estas pessoas como beneficiários do projeto Porto Compassivo – uma comunidade que cuida até ao fim. Será o responsável também pela gestão e formação dos artistas;

4. Encontros regulares com os artistas envolvidos para formação em compaixão, metodologias de intervenção com idosos e partilha;
5. Apresentação à comunidade do trabalho desenvolvido, com a presença dos beneficiários (se possível) e dos artistas. Desta maneira quer-se valorizar os idosos, dar-lhes voz, integra-los mais na comunidade, e demonstrar o papel da arte.

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 recente relatório de avaliação de impacto do projeto, realizado pela Universidade Católica, conclui que o modelo de acompanhamento artístico e compassivo ao domicílio é eficaz na redução do isolamento, na valorização da identidade e na promoção de bem-estar emocional, inclusive em contextos de demência ou limitação física severa, graças à elevada personalização, à formação contínua dos artistas e à supervisão técnica intensiva. O projeto é descrito como uma referência inovadora, com potencial de replicabilidade e escalabilidade, embora a sua continuidade dependa de financiamento estável, consolidação das redes territoriais, bem como do desenvolvimento de instrumentos mais sensíveis para captar mudanças emocionais e relacionais subtis.

A Compassio conta atualmente com uma bolsa de 17 artistas de cinco áreas: musicoterapia, construção de biografias e narrativas de vida, expressão plástica, terapia do riso e arteterapia. Estes profissionais são formados para representar a associação no

domicílio, oferecendo uma presença compassiva, capaz de gerar vínculos e estimular capacidades. Um dos efeitos multiplicadores do projeto é a capacitação destes artistas para atuar com outros idosos em diferentes contextos.

Local de implementação

Território de Ramalde

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)

1. Sinalização de possíveis beneficiários – junho a agosto 2026:
2. Primeiras visitas e diagnóstico – junho a setembro 2026
3. Acompanhamento artístico em casa de idosos – agosto 2026 a maio de 2027:
4. Encontros de formação e partilha com artistas (setembro, dezembro de 2026, março de 2027;
5. Apresentação pública do trabalho desenvolvido – maio de 2027

Orçamento

O projeto apresentado tem o valor global de €9.601,18 (nove mil seiscientos e um euros e 18 cêntimos).

Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de € 5.000 (cinco mil euros), sendo que o candidato encarregar-se de obter e suportar a parte restante, no valor de €4.601,18 (quatro mil seiscientos e um euros e 18 cêntimos).

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

Descreva os orçamentos que junta (entidade e tipo de despesa)	Valor	Doc. n.º
TOTAL		

Documentos

Tipo de documento (obrigatórios)	Sim / Não	Doc. n.º
a. Comprovativo do número de identificação bancária (IBAN)	Sim	1

b. Certidão de inexistência de dívidas à Segurança Social	Sim	2
c. Certidão de inexistência de dívidas à Autoridade Tributária e Aduaneira	Sim	3
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)		4
b. Estatutos, com o comprovativo da respetiva publicação		5
c. Lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções		6
d. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções		7
e. Relatório de Atividade e Contas, juntamente com a respetiva ata de aprovação do órgão estatutariamente competente		8a,b,c
f. Plano de Atividades e Orçamento, juntamente com a ata de aprovação do órgão estatutariamente competente		9a,b
g. Registo do Beneficiário Efetivo		10

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

Tipo de documento	Doc. n.º
Relatório de avaliação de impacto	11
Resumos executivo do relatório de avaliação de impacto	12
Cronograma do projeto	13
Orçamento do projeto	14
Vídeo do projeto	15

Representante Legal

Mariana Abranches Pinto

Joana Nonaise Castro

Mariana Abranches Pinto

Joana Morais e Castro

Presidente da Direção da Compassio

Vice-Presidente da direção da Compassio