



VIII ORÇAMENTO COLABORATIVO

2026

Junta de Freguesia de Ramalde

Formulário de Candidatura

Nome do Projeto: Ramalde+ | Saúde, Conhecimento & Comunidade

Modalidade do Projeto:

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

I. SOBRE A ENTIDADE

Identificação e caracterização da Entidade

Denominação Social: Médicos do Mundo		
Morada: Avenida de Ceuta Sul. Lote 4. Loja 1.		Código Postal: 1300-125
Freguesia: Alcântara, Lisboa		
Telefone: 939509077	Email: mdm.geral@medicosdomundo.pt ou direcao.projetos@medicosdomundo.pt	
Natureza Jurídica: Associação		
NISS: 20009989169	NIPC: 504568566	Data Constituição: 20 julho 1999
Contacto Telefónico de um Dirigente		
Nome: Carla Maria Simões Pais Barros de Paiva		Telefone: 213619520
Email: carla.paiva@medicosdomundo.pt		Telemóvel: 939509077

Missão e Objetivos da Entidade

A Médicos do Mundo (MdM) é uma **Organização Não-Governamental** de ajuda humanitária e de cooperação para o desenvolvimento, sem filiação partidária ou religiosa. O nosso trabalho assenta no direito fundamental de todos os seres humanos terem acesso a cuidados de saúde, independentemente da sua nacionalidade, religião, ideologia, raça ou possibilidades económicas.

A prestação de cuidados globais de saúde é o pilar da nossa ação.

No entanto, não combatemos apenas a doença; lutamos por fazer chegar aos mais desprotegidos um conceito alargado de saúde, que inclui o bem-estar físico, psíquico e social, tal como foi definido pela Organização Mundial de Saúde, na conferência que decorreu em 1979, em Alma Ata, ex-URSS.

Como afirma o nosso lema: "Lutamos contra todas as doenças, até mesmo a injustiça...", e em consonância com a Rede Internacional da MdM, que é composta por 17 delegações, com atuação em mais de 70 países e com mais de 400 projetos inovadores na área da saúde, a delegação portuguesa aposta também em ações de *Advocacy*, uma prática e exercício de cidadania que pretende incidir sobre pessoas e entidades com capacidade de influência e decisão política e/ou pública.

A MdM atua em diferentes áreas, desde a assistência médica e social até à denúncia de injustiças sociais junto da opinião pública, dos media e entidades competentes. Contribui assim para um aumento da consciência social de todos, incentiva à reflexão, debate e leva à ordem do dia temáticas fraturantes.

O trabalho de *Advocacy* da MdM realiza-se principalmente através da nossa participação em redes e plataformas nacionais e internacionais, juntamente com outras organizações sociais.

Atualmente a MdM Portugal conta com projetos a nível nacional (Lisboa, Porto, Barcelos, Paredes, Loures e Faro) e internacional (Guiné-Bissau). Em Portugal, trabalhamos em diversas áreas, desde a assistência médica e social gratuita até à denúncia de injustiças, com pessoas em situação de sem abrigo, migrantes, trabalhadores do sexo e os seus clientes, pessoas que utilizam drogas e pessoas adultas mais velhas em situação de vulnerabilidade socioeconómica. Na Guiné-Bissau, intervimos na área da Saúde Sexual e Reprodutiva e Igualdade de Género.

Missão: Promover o acesso gratuito à saúde pelas populações vulneráveis e combater a sua discriminação, através da prestação de cuidados de saúde, ações de consciencialização, formação e capacitação de pessoas e instituições.

Visão: Promover o acesso universal à saúde e combater a discriminação das populações vulneráveis, no sentido de aumentar a sua qualidade de vida e bem-estar, constituindo-se como uma referência, nacional e internacional, na intervenção na área da saúde.

Valores: Ativismo; Responsabilidade; Justiça Social; Transparência; Cooperação e Proximidade.

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

As **áreas setoriais** de intervenção são: saúde; *advocacy* social e política; pobreza e desigualdades, migrações e refugiados; planeamento familiar; capacitação institucional/ comunitária; género; direitos humanos; educação e formação. Especificamente, a MdM intervém em: VIH/SIDA e outras doenças infecciosas; doenças crónicas/ debilitantes; saúde mental; falta de acesso a cuidados de saúde; apoio psicossocial; redução de riscos e minimização de danos; exclusão social; envelhecimento ativo e saudável; combate às doenças da pobreza e sobrevivência materna e infantil; entre outras.

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

5317: 967 migrantes, 1000 Pessoas em Situação de Sem Abrigo (PSSA), 384 idosos, 658 Pessoas que Utilizam Drogas (PUD), 1569 público geral, Jovens 551, 188 PALOP

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

Incidência Nacional: Município de Barcelos – Arcozelo, Município do Porto, Município Castanheira de Pera, Município de Lisboa (24 freguesias), Município de Faro.

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

Sim.
Câmara Municipal do Porto (CMP), Câmara Municipal de Lisboa, Câmara Municipal de Barcelos, Câmara Municipal de Castanheira de Pera, Instituto da Segurança Social, Direção Geral da Saúde, Instituto para os Comportamentos Aditivos e Dependências (ICAD), Polícia de Segurança Pública, entre outros.

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)

No território de Ramalde, marcado pelo envelhecimento demográfico, pelo isolamento social e por diferentes formas de vulnerabilidade no acesso a recursos, informação e apoio, muitas das dificuldades sentidas pelas pessoas, em particular pelas pessoas mais velhas, não decorrem da inexistência de respostas formais, mas sim da **insuficiência, fragmentação ou limitada adequação** dessas respostas às

necessidades do quotidiano. Apesar da presença de serviços de saúde, apoios sociais e respostas institucionais, persistem constrangimentos significativos relacionados com a complexidade da informação em saúde, a falta de espaços acessíveis e contínuos de diálogo e aprendizagem, e a dificuldade em transformar informação disponível em conhecimento útil para a tomada de decisão e para a gestão da saúde no dia a dia.

Enquanto organização com experiência consolidada em projetos de proximidade e promoção do direito à saúde, a **Médicos do Mundo** identifica a **literacia em saúde** como um fator crítico para reduzir vulnerabilidades, prevenir situações de maior risco e reforçar a autonomia individual e coletiva.

O projeto **Ramalde+ | Saúde, Conhecimento & Comunidade** parte da convicção de que *o saber não ocupa lugar* e de que o acesso à saúde começa na capacidade das pessoas compreenderem, decidirem e cuidarem de si no dia-a-dia. Através de sessões coletivas participativas, promove a capacitação e a literacia em saúde como ferramentas essenciais para fortalecer a autonomia e a tomada de decisão informada. O “+” traduz a ambição de promover mais conhecimento, mais participação e mais saúde em comunidade, valorizando a experiência, o saber vivido e a aprendizagem ao longo da vida. **Este projeto assume-se como uma resposta comunitária orientada para a capacitação, transformando informação em conhecimento útil.** Pretende também promover competências práticas de autocuidado e criar condições para que as pessoas assumam um papel mais ativo, esclarecido e confiante na gestão da sua saúde e do seu bem-estar.

No concelho do Porto, as pessoas com 65 ou mais anos representam **26% da população residente**, e o Município reconhece o envelhecimento ativo e o combate ao isolamento como prioridades de intervenção (INE, 2021). O Plano de Ação *Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas* assinala ainda que cerca de **33 mil pessoas idosas vivem sós** na cidade, o que reforça a necessidade de respostas de proximidade, acessíveis e ajustadas às necessidades desta população. É neste enquadramento que a **literacia em saúde** assume especial relevância. Mais do que transmitir informação, trata-se de apoiar as pessoas para que consigam **aceder, compreender, avaliar e utilizar** essa informação de forma útil nas decisões sobre a sua saúde e bem-estar.

A Direção-Geral da Saúde (DGS) sublinha que a literacia em saúde é fundamental para a promoção da saúde, prevenção da doença, adoção de estilos de vida saudáveis, utilização adequada dos serviços e tomada de decisões informadas, salientando também que níveis mais baixos de literacia em saúde se associam a maior frequência

de internamentos, maior recurso aos serviços de urgência, menor prevalência de atitudes preventivas e diminuição da qualidade de vida (DGS, 2023).

Embora esta seja uma necessidade transversal, a sua promoção junto das pessoas mais velhas revela-se particularmente importante. O envelhecimento implica, muitas vezes, maior contacto com o sistema de saúde, presença de doença crónica, exigências acrescidas de autogestão e necessidade de interpretar informação nem sempre clara ou adequada aos contextos de vida. Quando estas exigências coexistem com isolamento, fragilidade social, baixa escolaridade, pouca confiança para colocar dúvidas ou dificuldade em acompanhar a crescente digitalização da informação, **aumentam os riscos de exclusão em saúde**. Trabalhar a literacia em saúde com pessoas mais velhas não significa apenas informar melhor; significa criar condições para **maior autonomia, participação, segurança** no dia a dia e **uso mais consciente** dos recursos disponíveis.

Vivemos, além disso, num tempo em que o acesso à informação é mais amplo, mas nem todas as pessoas dispõem da mesma capacidade para a transformar em conhecimento útil. A abundância de mensagens, recomendações, ferramentas e canais de comunicação pode ampliar oportunidades, mas também aprofundar desigualdades, sobretudo quando a informação é excessiva, complexa ou pouco adaptada, incluindo em contextos de exclusão digital. Na perspetiva da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), a literacia em saúde implica não apenas competências individuais, mas também a criação de condições comunicacionais e organizacionais que facilitem o acesso, a compreensão e o uso adequado da informação (SPLS, 2025).

É neste contexto que a presente proposta se afirma como pertinente no âmbito do VIII Orçamento Colaborativo de Ramalde. Ao prever **sessões coletivas de capacitação e literacia em saúde**, desenvolvidas em articulação com entidades e contextos comunitários do território, o projeto pretende reforçar conhecimentos, competências e autonomia, ao mesmo tempo que valoriza o saber experiencial das pessoas e promove redes locais de suporte, participação e proximidade. Parte-se de uma conceção de saúde entendida de forma ampla e integrada, enquanto **bem-estar físico, psicológico e social**, capacidade de decisão, autonomia e participação na comunidade. O impacto esperado traduz-se, assim, em ganhos ao nível do autocuidado, da prevenção, da gestão mais informada da saúde e da utilização mais consciente dos recursos disponíveis, contribuindo também para contextos comunitários mais protetores, inclusivos, e participativos, bem como mais preparados para responder, de forma solidária e sustentável, aos desafios do presente e do futuro.

Objetivos

Objetivo geral

Promover a **literacia em saúde**, a **capacitação** e o **empoderamento** da população da freguesia de Ramalde, com especial enfoque nas pessoas mais velhas, através de um ciclo de sessões coletivas participativas, desenvolvidas em articulação com entidades do território.

Objetivos específicos

1.1. Reforçar conhecimentos e competências em saúde, bem-estar e autocuidado.

1.2. Capacitar para uma gestão mais informada da saúde e da vida diária, promovendo estilos de vida mais saudáveis e a tomada de decisões conscientes e informadas.

Público-Alvo (beneficiários)

O projeto destina-se à população da freguesia de Ramalde, com especial incidência em **pessoas mais velhas**, particularmente aquelas que frequentam ou se encontram ligadas à Junta de Freguesia, associações de moradores, centros comunitários e outras respostas locais.

Poderão também participar outros adultos da comunidade que revelem interesse ou necessidade de reforço de competências no domínio da saúde, do autocuidado e do bem-estar, sempre que tal faça sentido no contexto das entidades parceiras.

Enquanto beneficiários indiretos, considera-se igualmente o impacto junto de:

- familiares e cuidadores informais;
- técnicos e agentes comunitários das entidades envolvidas;
- comunidade local em geral, pelo reforço de redes, circulação de informação em saúde e dinamização de práticas comunitárias mais capacitadoras.

Descrição (Atividades)

O projeto será desenvolvido ao longo de 12 meses, através da dinamização de um ciclo de **10 sessões coletivas de capacitação e literacia em saúde**, com periodicidade aproximada de **uma sessão por mês**, a realizar em articulação com diferentes entidades, respostas e contextos comunitários do território de Ramalde.

A implementação do projeto pressupõe, numa **fase inicial**, o contacto e **articulação** com a **comunidade** e com **entidades locais**, com vista à identificação de contextos interessados em acolher a iniciativa e à adequação da intervenção às características e **necessidades dos seus públicos**. Neste sentido, os locais de realização das sessões serão definidos em função da articulação a estabelecer com estruturas do território,

podendo envolver, entre outras, entidades comunitárias, associações locais, centros de convívio, respostas sociais ou outros contextos de proximidade.

As sessões serão dinamizadas pela equipa técnica do projeto e assentarão numa metodologia participativa, acessível e teórico-prática, não se limitando a uma lógica expositiva. A equipa preparará previamente um **conjunto de temáticas estruturantes** na área da saúde, bem-estar, autocuidado, autonomia e participação, consideradas relevantes para a população-alvo e coerentes com os objetivos do projeto.

Numa fase inicial com cada entidade ou grupo participante, será realizado um levantamento de interesses e necessidades, permitindo que os próprios utentes identifiquem, de entre as áreas previamente trabalhadas pela equipa, aquelas que melhor respondem às suas dúvidas, vivências e prioridades. Desta forma, o projeto combina uma base técnica previamente estruturada com uma adaptação concreta aos contextos e públicos envolvidos.

As sessões poderão incidir sobre temas como saúde mental e bem-estar emocional; gestão de stress e adaptação às mudanças, autocuidado e prevenção de doenças crónicas, uso seguro de medicação e sinais de alerta, prevenção de quedas e promoção da mobilidade, estilos de vida saudáveis e outras áreas relacionadas com a literacia em saúde. Em todas as sessões será privilegiada a **participação ativa** dos utentes, através de **estratégias como partilha de experiências, dinâmicas de grupo, reflexão conjunta e exercícios práticos** ajustados ao quotidiano.

A dinamização será assegurada pela equipa, com contributos complementares das áreas de Psicologia, Terapia Ocupacional e Enfermagem, numa lógica integrada de capacitação de pessoas e contextos comunitários. Paralelamente, o projeto procurará reforçar a articulação com as entidades envolvidas, favorecendo a criação de condições para que estas possam continuar a valorizar e promover práticas de saúde e bem-estar junto dos seus utentes.

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)

Espera-se que o projeto contribua para o **aumento da literacia em saúde**, para o **reforço da autonomia e da capacidade de decisão informada** e para a **promoção de uma comunidade mais participativa, capacitada e conectada aos recursos locais**. Ao partir das necessidades identificadas pelos próprios participantes, a intervenção terá maior pertinência, proximidade e potencial de apropriação pelos grupos envolvidos. Espera-se igualmente um impacto ao nível do **empoderamento dos participantes**, da valorização das suas vozes e experiências e da criação de contextos de aprendizagem coletiva que favoreçam o bem-estar, a partilha e a prevenção de situações de maior fragilidade ou isolamento. Esta lógica está alinhada com as prioridades municipais de

promoção da saúde, envelhecimento ativo, reforço das redes comunitárias e prevenção do isolamento social.

Para além dos efeitos diretos nos participantes, o projeto poderá gerar **efeitos multiplicadores** no território, ao capacitar também entidades locais, reforçar a articulação entre parceiros e deixar instalada uma dinâmica de cooperação e promoção da saúde em contextos comunitários. A realização das sessões em diferentes espaços na freguesia de Ramalde contribuirá para aproximar a intervenção das pessoas, valorizar os recursos já existentes e estimular a continuidade de práticas promotoras de saúde, inclusão e participação para além do período de execução do projeto.

Local de implementação

Entidades, respostas e contextos comunitários da freguesia 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)

Fase 1 – Auscultação do território e preparação da intervenção (Mês 1):

apresentação e divulgação do projeto junto de entidades, respostas e contextos comunitários da freguesia de Ramalde; articulação inicial com parceiros locais; identificação de potenciais contextos de implementação; levantamento de necessidades, interesses e áreas temáticas prioritárias dos públicos-alvo; e preparação metodológica e logística da intervenção.

Fase 2 – Implementação das sessões de capacitação e literacia em saúde (Meses 2-11):

desenvolvimento de um ciclo de **10 sessões coletivas**, com periodicidade aproximada de uma sessão por mês, dinamizadas em articulação com os contextos comunitários envolvidos e ajustadas às necessidades e interesses identificados. As sessões assentarão numa metodologia participativa e teórico-prática, orientada para a promoção da literacia em saúde, do autocuidado, da autonomia e da capacitação dos participantes.

Fase 3 – Avaliação, sistematização e encerramento (Mês 12): recolha de feedback junto dos participantes e entidades parceiras; avaliação da implementação e dos resultados do projeto; sistematização dos principais contributos, aprendizagens e evidências recolhidas; e reflexão sobre o potencial de continuidade e replicabilidade da intervenção no território.

Metodologia

Serão ainda avaliados o grau de satisfação dos participantes face aos conteúdos, metodologia e utilidade das sessões, bem como a perceção de aquisição de conhecimentos e aprendizagens relativamente às temáticas abordadas. Estes indicadores permitirão aferir a execução do projeto, a adequação da intervenção aos públicos envolvidos e o contributo das sessões para o reforço da literacia em saúde e da capacitação dos participantes (impacto gerado).

Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de € 11 191 (onze mil, cento e noventa e um euros), sendo que o candidato encarrega-se de obter e suportar a parte restante, no valor de € 16 844 (dezasseis mil, oitocentos e quarenta e quatro euros).

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

Tipo de documento (obrigatórios)	Sim / Não	Doc. n.º
a. Comprovativo do número de identificação bancária (IBAN)	Sim	4
b. Certidão de inexistência de dívidas à Segurança Social	Sim	5
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;	Não	
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.	Não	
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 e 7.1
b. Estatutos, com o comprovativo da respetiva publicação	Sim	8 e 8.1
c. Lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções	Sim	9
d. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções	Sim	10
e. Relatório de Atividade e Contas, juntamente com a respetiva ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Sim	11, 11.1 e 11.2
f. Plano de Atividades e Orçamento, juntamente com a ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Sim	12 e 12.1
g. Registo do Beneficiário Efetivo	Sim	13

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

Tipo de documento		Doc. n.º
Quadro lógico + cronograma de atividades	Sim	2

Orçamento detalhado	Sim	3
Declaração RGPD	Sim	14
Declaração de insolvência	Sim	15
Declaração de capacidade financeira	Sim	16

Representante Legal
