



VIII ORÇAMENTO COLABORATIVO

2026

Junta de Freguesia de Ramalde

Formulário de Candidatura

Nome do Projeto: “Dar Corda à Mente”

Modalidade do Projeto:

- Valor não superior a € 5.000,00 - **X**
- 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: LongeVidade – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL		
Morada: Rua Eugénio de Andrade, 186-71	Código Postal: 4150-740	
Freguesia da sede: Lordelo do Ouro e Massarelos		
Telefone: 223239026	Email: geral@cooperativalongevidade.pt	
Natureza Jurídica: Cooperativa de Solidariedade Social		
NISS: 25170223201	NIPC: 517022320	Data Constituição: 04.06.2022
Contacto Telefónico de um Dirigente		
Nome: Eduarda Barradas	Telefone: 223239026	
Email: eduarda.barradas@cooperativalongevidade.pt	Telemóvel: 939025650	

Missão e Objetivos da Entidade

A **Cooperativa LongeVidade** promove o envelhecimento saudável e digno, criando condições para que as pessoas envelheçam em casa e na comunidade. Atua ao longo do ciclo de vida: desenvolve programas intergeracionais de combate ao idadismo, programas de literacia para a longevidade, e de capacitação de cuidadores, serviço de apoio domiciliário e atividades comunitárias para a inclusão dos mais velhos. Foca-se na dignidade e participação; intervém com base na evidência, medindo resultados e impacto.

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

A **LongeVidade** desenvolve a sua ação em torno de 4 eixos de intervenção, que acompanham o ciclo de vida e permitem concretizar a missão de criar condições para que as pessoas mais velhas envelheçam em casa e na comunidade.

Serviço de apoio domiciliário, *Viver em Casa*, é organizado por tempo de acompanhamento (e não por serviços e cuidados pré-estabelecidos) e adaptado à história de vida, preferências e rotinas de cada pessoa. Integra programas e atividades que promovem autonomia, participação e qualidade de vida, em casa e na comunidade. É um programa integrado no Plano Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas.

Programa de capacitação para pessoas em idade ativa, *Olá Longevidade!*, promove uma longevidade mais informada, consciente e com propósito. Pode integrar mentoria individual e a formação de agentes *age-friendly* nas organizações. É um programa integrado no Plano Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas.

Programa de sensibilização e intervenção intergeracional, *Porto de Gerações*, foca no combate ao idadismo. Integra formação para pessoas 50+, atividades intergeracionais em contexto escolar e iniciativas durante as interrupções letivas.

Programa de formação e capacitação de cuidadores formais e informais, *Formar para Cuidar*, integra, também, respostas de alívio ao cuidador, promovendo melhor qualidade de vida e cuidados mais qualificados, humanos e centrados na pessoa.

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

Serviço de apoio domiciliário *Viver em Casa*. Em 2025, acompanhou diretamente cerca de 36 pessoas mais velhas e as suas famílias. Envolveu a dinamização de atividades para os seus clientes e comunidade, com o apoio de voluntários, com a participação de 30 pessoas.

Programa de capacitação para pessoas em idade ativa *Olá Longevidade!*. Em 2025, 173 pessoas 50+ participaram no open day do Programa e duas entidades empregadores adquiriram o Programa para os seus colaboradores, 34 no total, estando um deles a decorrer atualmente na Domus Social.

Programa de sensibilização e intervenção intergeracional *Porto de Gerações*. Em 2025, 103 crianças do 1º ciclo e 15 pessoas 50+ participaram no projeto-piloto.

Programa de formação e capacitação de cuidadores formais e informais *Formar para Cuidar*. Em 2025, 8 cuidadores formais participaram nas ações de formação; foi desenhado o programa para os cuidadores informais, que em 2026 está a ser concretizado em modo de projeto piloto com 30 participantes.

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

Os serviços da **LongeVidade** concretizam-se em todas as freguesias da cidade do Porto (exceto Campanhã) e também de Gondomar e Valongo.

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

A **LongeVidade** trabalha em articulação com diversos parceiros públicos e privados, incluindo o Município do Porto, no âmbito da Rede Social e do Centro de Inovação Social, integrando a unidade orgânica dos seniores. Dois dos seus serviços estão integrados no Plano Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas. É parceira das Juntas de Freguesia (Bonfim; Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde; Centro Histórico; Gondomar, S.Cosme, Valbom e Jovim; Rio Tinto; Foz do Douro e Covelo), IEFP - Instituto de Emprego e Formação Profissional, CASES - Cooperativa António Sérgio, Fundação Aga Khan, Médicos do Mundo, Associação Pista Mágica, Associação Compassio, Fundação Primavera, instituições académicas e outras organizações da economia social. É entidade parceira da Câmara Municipal de Gondomar, integrando o Conselho Local de Ação Social de Gondomar (CLAS'G). Entre as distinções obtidas destacam-se os dois Prémios de Inovação Social do Centro de Inovação Social da Câmara Municipal do Porto, em 2023 e um Prémio

de Inovação Social do Centro de Inovação Social, em 2024; Prémio AGIR (REN) e o Prémio BPI Fundação “la Caixa” Seniores, em 2025.

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 **Dar Corda à Mente** será desenvolvido na freguesia de Ramalde, um território caracterizado por um envelhecimento demográfico significativo e por desafios crescentes ao nível da coesão social e do bem-estar da população mais velha.

De acordo com os dados disponíveis, a freguesia apresenta uma população envelhecida, com mais de 9.000 pessoas com 65 ou mais anos, número que tem vindo a aumentar de forma consistente nas últimas décadas. Acresce que o índice de envelhecimento atinge valores elevados, estimando-se a existência de cerca de 180 pessoas idosas por cada 100 jovens, o que evidencia uma inversão da estrutura demográfica e reforça a necessidade de respostas específicas dirigidas a este grupo etário.

Paralelamente, verifica-se a existência de fragilidades ao nível das redes de suporte social, sendo significativo o número de pessoas idosas em situação de isolamento ou com reduzida retaguarda familiar. A evidência aponta para contextos marcados por solidão, baixa participação social e dificuldades de acesso a recursos, fatores que impactam negativamente o bem-estar físico, emocional e cognitivo desta população.

Embora existam iniciativas no território orientadas para a promoção do envelhecimento ativo e da autonomia, estas não esgotam as necessidades identificadas, persistindo lacunas ao nível da estimulação cognitiva regular, da criação de redes informais de suporte e da promoção de contextos participativos que envolvam ativamente as pessoas mais velhas.

Neste enquadramento, o projeto **Dar Corda à Mente** surge como uma resposta ajustada às características e necessidades da freguesia, promovendo a estimulação cognitiva através de atividades estruturadas e significativas, que contribuem para a manutenção das funções mentais, o reforço da autonomia e a melhoria do bem-estar psicológico.

Simultaneamente, o projeto assume uma forte dimensão comunitária, criando oportunidades de convívio, de construção e manutenção de redes de contacto e de participação ativa dos próprios participantes na definição e dinamização das atividades. Esta abordagem contribui para a redução do isolamento social, o



fortalecimento do sentido de pertença e a valorização do papel das pessoas mais velhas na comunidade.

A equipa promotora dispõe de experiência comprovada na implementação de programas com características semelhantes, assegurando a capacidade técnica e operacional para a execução do projeto com qualidade e rigor.

Em síntese, o projeto Dar Corda à Mente distingue-se por integrar estimulação cognitiva com uma abordagem participativa e comunitária, centrada nos interesses dos participantes, promovendo não apenas a ativação mental, mas também o reforço das redes sociais e da participação ativa na comunidade.

Desta forma, o projeto contribuirá para o desenvolvimento de uma comunidade mais coesa, participativa e inclusiva, alinhada com os princípios do envelhecimento saudável, e capaz de responder de forma mais eficaz aos desafios demográficos e sociais que caracterizam a freguesia de Ramalde.

Objetivos

O objetivo geral do projeto **Dar Corda à Mente** consiste na promoção da qualidade de vida da população mais velha da freguesia de Ramalde, através da estimulação cognitiva, do reforço das redes sociais e da participação ativa na comunidade. Tem como objetivos específicos:

1. Promover a estimulação cognitiva e a manutenção das capacidades mentais
2. Reduzir o isolamento social e promover redes de suporte informal
3. Promover o bem-estar psicológico e emocional
4. Estimular a participação ativa e o sentido de pertença
5. Reforçar a coesão social e a dinâmica comunitária local

Público-Alvo (participantes)

O projeto **Dar Corda à Mente** dirige-se a pessoas adultas mais velhas, com idade igual ou superior a 65 anos, residentes na freguesia de Ramalde. Está desenhado para atingir:

- Número de participantes diretos: 20
- Público-alvo indireto: 40 a 60 (familiares, cuidadores informais, entidades parceiras)

O público de participantes diretos caracteriza-se por apresentar risco acrescido de isolamento social, reduzida participação em atividades comunitárias e necessidade de estimulação cognitiva regular, fatores frequentemente



associados ao processo de envelhecimento e ao contexto urbano onde se insere. Assim, o projeto prioriza a participação de pessoas que se encontrem em uma ou mais das seguintes situações:

- Situação de isolamento social ou rede de suporte reduzida
- Baixa participação em atividades sociais, culturais ou comunitárias
- Necessidade de manutenção ou estimulação das funções cognitivas
- Situações de reforma recente ou transição para a inatividade
- Interesse em participar em atividades de grupo com enfoque no envelhecimento ativo

Adicionalmente, poderão ser incluídas pessoas com níveis ligeiros a moderados de declínio cognitivo, desde que apresentem autonomia funcional suficiente para participação em contexto de grupo.

Indiretamente, o projeto impacta, igualmente:

- Familiares e cuidadores informais, através do reforço do bem-estar e autonomia dos participantes
- Comunidade local, pela dinamização de atividades abertas e reforço das redes sociais
- Entidades parceiras do território, através da articulação e complementaridade de respostas

Descrição (Atividades)

As atividades descritas encontram-se diretamente alinhadas com os objetivos, indicadores e metas definidos, contribuindo de forma integrada para os resultados esperados ao nível cognitivo, social e comunitário.

Atividade 1 - Apresentação do Projeto e Conhecer o Público-alvo

(a) Realização de um *open day*, (com a duração aproximada de 2 horas), aberto à participação dos fregueses ramaldenses e pré-inscrição no programa.

(b) Análise de inscrições e entrevistas individuais para aferição de perfil, motivações e expectativas.

(c) Conceção e desenvolvimento de materiais para a dinamização de cada uma das sessões presenciais e para trabalho autónomo, em casa. Nas temáticas aplicáveis, os exercícios propostos serão desenvolvidos por 3 níveis de dificuldade (básico, intermédio e avançado), de modo a manter a relevância teórico-prática e a motivação dos participantes.

Atividade 2 – Sessões de Estimulação Cognitiva

Dinamização de sessões presenciais regulares com exercícios de memória, atenção, linguagem, cálculo e raciocínio, adaptados ao perfil dos participantes. As sessões serão realizadas com periodicidade semanal, com a duração de 60 a 90 minutos.



Atividade 3 – Dinâmicas de Grupo e Convívio

Sessões informais de partilha, jogos em grupo, debates e momentos de convívio que promovem interação social. Dinâmica realizada com periodicidade mensal.

Atividade 4 – Atividades Co-construídas com Participantes

Planeamento e dinamização de atividades propostas pelos próprios participantes (ex: ateliers, partilhas de saberes, *hobbies*, participação noutros programas da LongeVidade como o Porto de Gerações, Biblioteca Humana, atividades desenvolvidas pelos parceiros da instituição, entre outros). Atividade realizada com periodicidade mensal.

Atividade 5 – Iniciativas Abertas à Comunidade

Eventos e atividades abertas à comunidade (ex: sessões intergeracionais, encontros temáticos, apresentações públicas). Atividade desenvolvida com periodicidade bimestral.

Atividade 6 – Encaminhamento e Integração Comunitária

Identificação de interesses e encaminhamento dos participantes para outras respostas locais (associativas, culturais, sociais), com periodicidade contínua.

Atividade 7 – Acompanhamento e Monitorização

Avaliação inicial e final dos participantes, com recolha de dados sobre cognição, bem-estar e rede social. Atividade com periodicidade no início + fim + momentos intermédios.

Atividade 8 – Encerramento

Organização de evento de encerramento, com partilha de experiências e convívio, aberto a participantes, famílias, parceiros e comunidade em geral.

No seu conjunto, o projeto prevê a realização de aproximadamente 60 a 80 horas de intervenção direta junto dos participantes, assegurando uma resposta consistente, continuada e com impacto significativo.

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 projeto será desenvolvido em estreita articulação com a **Junta de Freguesia de Ramalde**, potenciando recursos locais, reforçando a proximidade à comunidade e promovendo uma resposta integrada no território.

Considerando os objetivos específicos definidos, o impacto será medido através de indicadores e metas concretos, a saber:

1. Promover a estimulação cognitiva e a manutenção das capacidades mentais

- Realização de **mínimo 40 sessões** de estimulação cognitiva
- Envolvimento de **mínimo 20 participantes**



- **≥ 75%** dos participantes mantêm ou melhoram o desempenho em exercícios cognitivos
- **≥ 80%** dos participantes referem aumento da estimulação mental

2. Reduzir o isolamento social e promover redes de suporte informal

- Taxa de assiduidade média **≥ 70%**
- **≥ 70%** dos participantes referem aumento da rede de contactos sociais
- **≥ 60%** dos participantes reportam diminuição do sentimento de solidão
- Aumento de **≥ 30%** no nº médio de interações sociais (antes vs depois)

3. Promover o bem-estar psicológico e emocional

- Grau de satisfação global **≥ 85%**
- **≥ 70%** dos participantes referem melhoria do bem-estar emocional
- **≥ 80%** dos participantes mantêm participação regular ao longo do projeto

4. Estimular a participação ativa e o sentido de pertença

- Realização de **mínimo 10 atividades** co-organizadas com participantes
- **≥ 60%** dos participantes envolvidos ativamente na dinamização
- **≥ 80%** das atividades desenvolvidas com base em interesses identificados pelos participantes

5. Reforçar a coesão social e a dinâmica comunitária local

- Estabelecimento de **mínimo 3 parcerias locais** (em conjunto e com a participação ativa e direta dos participantes)
- Realização de **mínimo 5 iniciativas abertas à comunidade** (uma iniciativa bimestral)
- Grau de satisfação dos parceiros **≥ 80%**
- **≥ 25%** dos participantes integrados noutras respostas ou atividades comunitárias no final do projeto

O projeto apresenta um **elevado potencial de impacto multiplicador**, na medida em que a sua implementação permitirá:

- (a) criar condições para a continuidade e manutenção de redes informais de apoio entre os participantes, reforçando a sustentabilidade das relações estabelecidas para além da duração do projeto;
- (b) consolidar um modelo de intervenção estruturado e baseado em evidência, com potencial de replicação junto de outros fregueses, sustentado por dados de impacto concretos; e
- (c) integrar a solução em respostas comunitárias já existentes na freguesia, através do estabelecimento de parcerias que promovam a complementaridade, articulação e otimização dos recursos locais.

O modelo proposto apresenta potencial de continuidade no território, podendo evoluir para uma resposta regular, sustentada na mobilização de recursos locais e no envolvimento ativo da comunidade. Desta forma, contribui não apenas para a melhoria direta da qualidade de vida dos



participantes, mas também para o reforço da coesão social, da capacidade de resposta do território e da eficiência das respostas sociais existentes, gerando efeitos duradouros e escaláveis ao nível comunitário.

Local de implementação

Junta de Freguesia de Ramalde, com sala polivalente para sessões de grupo; Comunidade.

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)

		Atividade	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12
ARRANQUE + DIAGNÓSTICO	Open day	•												
	Preparação e seleção participantes	•												
	Avaliação inicial	•												
	Conceção e elaboração de materiais	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
EXECUÇÃO	Sessões estimulação cognitiva		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	Dinâmicas de grupo e convívio		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	Atividades co-construídas		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	Iniciativas abertas à comunidade			•		•		•		•		•		
	Encaminhamento e integração comunitária								•	•	•	•		
	Acompanhamento e monitorização		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	CONSOLIDAÇÃO + AVALIAÇÃO													•

Orçamento

O projeto apresentado tem o valor global de €7.084,96 (Sete mil e oitenta e quatro euros e noventa e seis cêntimos).

Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de €4.959,00 (Quatro mil, novecentos e cinquenta e nove euros), sendo que o candidato encarregar-se-á de obter e suportar a parte restante, no valor de €2.125,96 (Dois mil, cento e vinte e cinco euros e noventa e seis 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
Recursos Humanos de intervenção direta: 1 Técnico superior (dinamização <i>open day</i>; planeamento e dinamização das sessões; conceção e produção de materiais; gestão de voluntários; gestão e articulação com parceiros; produção de relatórios) 5 Voluntários (apoio logístico; dinamização pontual)	6.684,96€	1



Recursos Humanos de intervenção indireta:		
• 1 Técnico superior (avaliação dos participantes)		
Equipamento para as sessões de estimulação cognitiva: projetor; quadro branco e marcadores; materiais diversos	0€	1
Cópias dos materiais para as sessões estimulação cognitiva / trabalho autónomo; dossier individual (capa de argolas)	400€	1
TOTAL	7.084,96€	

Documentos

Tipo de documento (obrigatórios)	Sim / Não	Doc. n.º
a. Comprovativo do número de identificação bancária (IBAN)	X	
b. Certidão de inexistência de dívidas à Segurança Social	X	
c. Certidão de inexistência de dívidas à Autoridade Tributária e Aduaneira	X	
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;	X	
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;		
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.		
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)	X	
b. Estatutos, com o comprovativo da respetiva publicação	X	
c. Lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções	X	
d. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções	X	
e. Relatório de Atividade e Contas, juntamente com a respetiva ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	X	
f. Plano de Atividades e Orçamento, juntamente com a ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	X	
g. Registo do Beneficiário Efetivo	X	



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

Tipo de documento		Doc. n.º
Orçamento detalhado		1

Representante Legal

