



ORÇAMENTO
COLABORATIVO

2026

VIII ORÇAMENTO COLABORATIVO

2026

Junta de Freguesia de Ramalde

Formulário de Candidatura

Nome do Projeto: CuiDar Permanente

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:	Liga de Amigos da Unidade de Saúde Familiar de Ramalde		
Morada:	Rua D. Estevão da Gama nº52	Código Postal:	4100-222
Freguesia da sede:	Ramalde		
Telefone:	913471898	Email:	la.ramalde@gmail.com
Natureza Jurídica:	IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social		
NISS: 2513294970	NIPC: 513294970	Data	Constituição: 19/12/2014

Contacto Telefónico de um Dirigente

Nome:	Sara Alexandra Costa R.O. Pereira	Telefone:	
Email:	la.ramalde@gmail.com	Telemóvel:	913471898



ORÇAMENTO
COLABORATIVO

Missão e Objetivos da Entidade

A LAR – Liga de Amigos da Unidade de Saúde e Familiar de Ramalde é uma Associação de Solidariedade Social, fundada em 19 de dezembro de 2014, por um conjunto de profissionais de saúde e tem como missão o apoio à família, à integração social e ao desenvolvimento comunitário, proteção na velhice e na invalidez, educação e proteção na saúde dos cidadãos. Em cooperação com a Segurança Social (acordo de cooperação), a LAR disponibiliza o Serviço de Apoio Domiciliário, para prestação de cuidados a famílias e pessoas que se encontrem no domicílio, em situação de dependência física ou psíquica, que não possam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas, em período semanal.

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

Apoio a crianças e jovens; apoio à família; apoio à integração social e desenvolvimento comunitário; proteção à velhice e invalidez; educação e proteção na saúde e articulação com a comunidade.

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

Diretos- 40 indivíduos com 65 e mais anos, residentes em Ramalde, utentes da Unidade de Saúde Familiar de Ramalde.

Indiretos- 80 Familiares e cuidadores informais dos beneficiários diretos.

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

Freguesia de Ramalde

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

Sim.

- Unidade de Saúde e Familiar de Ramalde (ULS Santo António)
- Sinalização de casos
- Divulgação dos serviços
- Cedência de instalações administrativas
- Acompanhamento e validação técnica
- Apoio à monitorização
- Unidade de Saúde e Familiar do Carvalhido (ULS Santo António)
- Divulgação dos serviços
- Sinalização de casos

Handwritten initials in blue ink.

- Unidade de Saúde e Familiar do Aldoar (ULS Santo António)

Divulgação dos serviços

Sinalização de casos

- ULS Santo António

Divulgação dos serviços

Sinalização de casos

- Junta de Freguesia

Divulgação dos serviços

Sinalização de casos

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)

A população mundial tem vindo a envelhecer de forma progressiva e sustentada, estimando-se que, nas próximas décadas, o número de pessoas idosas venha a aumentar significativamente, com especial incidência na faixa etária superior a 80 anos. Em Portugal, esta realidade é particularmente expressiva, registando-se atualmente uma das mais elevadas taxas de envelhecimento da Europa, com mais de 23% da população a apresentar 65 ou mais anos de idade.

1. Impacto do isolamento social na população idosa

O envelhecimento constitui uma etapa do ciclo de vida marcada por múltiplas transições e desafios, nomeadamente alterações fisiológicas, reforma, aumento da prevalência de doenças crónicas, perda de familiares e amigos, bem como a diminuição da autonomia funcional.

Neste contexto, a população idosa apresenta maior vulnerabilidade ao isolamento social e à solidão, fatores que comprometem significativamente o seu bem-estar psicológico e qualidade de vida. Esta problemática, de natureza estrutural, tem vindo a intensificar-se em resultado de transformações sociais, como a redução das redes familiares de suporte, a dispersão geográfica e o enfraquecimento das dinâmicas comunitárias.

2. Impacto da solidão na saúde física e imunológica

A evidência científica demonstra que o isolamento social e a solidão têm repercussões diretas na saúde física, designadamente ao nível do sistema imunitário. A exposição prolongada a situações de isolamento pode desencadear respostas de stress crónico, promovendo processos inflamatórios e comprometendo a capacidade de resposta do organismo a agentes patogénicos.

Adicionalmente, a sobrecarga informativa e a exposição a conteúdos potencialmente geradores de ansiedade constituem fatores agravantes, contribuindo para o aumento dos níveis de stress e para a deterioração do estado geral de saúde.



3. Associação entre isolamento, doenças crónicas e saúde mental

Diversos estudos evidenciam uma correlação significativa entre o isolamento social e o aumento do risco de patologias cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais e declínio cognitivo.

Na população idosa, estes fatores são frequentemente acompanhados pelo agravamento de condições clínicas pré-existentes, bem como pelo aumento da incidência de perturbações depressivas. Importa salientar que, nesta faixa etária, a depressão tende a manifestar-se de forma atípica, frequentemente associada a sintomas somáticos, alterações do sono, perda de apetite e défices cognitivos.

4. Necessidade de monitorização e intervenção integrada

Face ao exposto, torna-se imperativo reforçar os mecanismos de monitorização e acompanhamento da população idosa, com especial enfoque nos indivíduos em situação de maior vulnerabilidade.

Fatores como a viuvez, a ausência de rede de suporte familiar, limitações físicas ou cognitivas e baixos níveis de autonomia constituem determinantes críticos para situações de isolamento crónico.

Neste sentido, recomenda-se a implementação de estratégias integradas que incluam o acompanhamento regular do estado de saúde física e mental, a promoção de atividades de estimulação cognitiva e social, bem como o envolvimento ativo das redes familiares e comunitárias.

5. Promoção da inclusão social e combate à solidão

Importa distinguir os conceitos de isolamento e solidão, sendo o primeiro de natureza objetiva e o segundo de carácter subjetivo. Assim, mesmo em contextos de limitação física ou geográfica, é possível promover a inclusão social através da manutenção de relações interpessoais significativas.

A utilização de meios tecnológicos, a dinamização de atividades adaptadas e a promoção da participação ativa dos idosos na comunidade assumem-se como estratégias fundamentais para a mitigação dos efeitos do isolamento.

6. Enquadramento dos serviços existentes e identificação de necessidades

Os serviços de apoio domiciliário desempenham um papel central na resposta às necessidades da população idosa, assegurando cuidados essenciais como alimentação, higiene e acompanhamento. Contudo, verifica-se uma manifesta insuficiência na capacidade de resposta, particularmente no que respeita à cobertura em períodos não úteis, nomeadamente feriados e fins-de-semana.

A crescente procura destes serviços, associada ao aumento do número de idosos em situação de dependência, à ausência de suporte familiar e à escassez de vagas em estruturas residenciais para pessoas idosas, evidencia a necessidade de reforço e diversificação das respostas existentes.

No contexto específico da freguesia de Ramalde, constata-se que a oferta disponível permanece aquém das necessidades identificadas, apesar do esforço das enti-

dades locais. Esta realidade reforça a pertinência do presente projeto, que visa ampliar e qualificar a resposta social existente, garantindo um acompanhamento contínuo e ajustado às necessidades da população idosa, em particular nos períodos atualmente não cobertos.

Assim, o presente projeto emerge como uma resposta necessária e fundamentada, alinhada com as necessidades do território e orientada para a promoção do bem-estar, da dignidade e da qualidade de vida da população idosa.

Objetivos

Atividade: Acompanhamento Social

Objetivos:

- Assegurar o acompanhamento psicossocial individual e familiar;
- Promover a saúde mental, o bem-estar emocional e a integração social dos utentes.

Ações:

- Desenvolvimento de intervenção psicossocial individual e/ou familiar, orientada para a resolução de problemáticas identificadas;
- Prestação de apoio, orientação e acompanhamento contínuo, ajustado às necessidades diagnosticadas.

Atividade: Atendimento a Utentes e Familiares

Objetivos:

- Garantir um atendimento qualificado, assegurando informação, orientação e encaminhamento adequados;
- Promover a inclusão e integração social dos utentes e respetivos agregados familiares.

Ações:

- Realização de visitas domiciliárias para diagnóstico social e identificação de necessidades;
- Apoio na integração social dos utentes e suas famílias, facilitando o acesso a recursos e serviços da comunidade.

Atividade: Prestação do Serviço de Apoio Domiciliário

Objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes;
- Prevenir e reduzir situações de isolamento social e solidão;



- Retardar ou evitar a institucionalização, promovendo a permanência no domicílio em condições de segurança e dignidade.

Ações:

- Assegurar o fornecimento de alimentação adequada às necessidades dos utentes;
- Prestar cuidados de higiene pessoal e conforto;
- Apoiar na gestão da medicação, incluindo preparação e administração conforme prescrição.

Atividade: Gestão e Acompanhamento Terapêutico**Objetivos:**

- Promover a adesão terapêutica e a correta gestão da medicação;
- Contribuir para a estabilidade do estado de saúde e prevenção de complicações.

Ações:

- Preparação, organização e administração da medicação prescrita;
- Acompanhamento dos utentes a consultas médicas e exames complementares de diagnóstico;
- Apoio na marcação e gestão de consultas e atos clínicos.

Atividade: Visitas Domiciliárias**Objetivos:**

- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia dos utentes;
- Identificar precocemente situações de risco social, psicológico e de saúde;
- Melhorar a qualidade de vida dos utentes e respetivas famílias.

Ações:

- Realização de visitas domiciliárias regulares para avaliação das condições de vida e bem-estar;
- Identificação de sinais de isolamento, depressão ou outras vulnerabilidades, com comunicação aos familiares e/ou cuidadores;
- Encaminhamento das situações identificadas para os serviços e profissionais competentes;
- Avaliação e mitigação de fatores de risco no domicílio.

Atividade: Monitorização e Avaliação de Impacto

Objetivos:

- Avaliar a eficácia e impacto das atividades desenvolvidas;
- Promover a melhoria contínua do projeto;
- Sustentar a continuidade e replicabilidade da intervenção.

Ações:

- Implementação de mecanismos de monitorização interna e avaliação periódica;
- Envolvimento de parceiros externos no processo de avaliação;
- Recolha e análise de indicadores de desempenho e impacto;
- Elaboração e divulgação de relatórios de resultados e metodologia aplicada, ao fim de 12 meses;
- Definição de estratégias para a continuidade e sustentabilidade do projeto com base nos resultados obtidos.

Público-Alvo (beneficiários)

População sénior ou dependente, residente na freguesia de Ramalde.

Descrição (Atividades)

Atividade: Acompanhamento social – 576 sessões

Atividade: Atendimento a utentes e familiares – 864 sessões

Atividade: Prestar o Serviço de Apoio Domiciliário

- Fornecimento de refeições – 2496 sessões

- Higiene pessoal e cuidados de conforto – 4992 sessões

Atividade: Separação e administração de fármacos – 2496 sessões

Atividade: Visita Domiciliária – 576 sessões

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 orçamento colaborativo de Ramalde representa uma oportunidade concreta para dar resposta a necessidades reais da comunidade, promovendo soluções construídas com base na experiência e nas prioridades dos seus habitantes. Entre essas necessidades, destaca-se de forma clara a importância do reforço do apoio domiciliário, particularmente ao fim de semana.

Atualmente, muitos utentes e famílias enfrentam dificuldades significativas devido à ausência ou insuficiência de serviços de apoio nesses períodos. Situações de



[Handwritten signature]

dependência não conhecem pausas ao sábado e domingo, e a falta de acompanhamento adequado pode resultar em isolamento, sobrecarga dos cuidadores informais e até riscos para a saúde e bem-estar dos mais vulneráveis.

O apoio domiciliário ao fim de semana não é apenas um complemento — é uma componente essencial para garantir continuidade de cuidados, dignidade e qualidade de vida. A sua escassez evidencia desigualdades no acesso a serviços básicos e coloca pressão adicional sobre famílias que, muitas vezes, já se encontram em situação de fragilidade.

Assim, torna-se fundamental que o orçamento colaborativo considere esta realidade e promova esta solução que reforça a rede de apoio existente. Investir neste tipo de resposta é investir numa comunidade mais solidária, mais inclusiva e mais preparada para cuidar de todos, em todos os dias da semana.

Durante os últimos três anos, contámos com o apoio, ainda que não integral, do Orçamento Colaborativo de Ramalde. Contudo, tal não se deveu à ausência de diligências junto da Segurança Social para a obtenção de um acordo de cooperação que permitisse o funcionamento aos fins de semana e feriados. Com efeito, foram apresentadas diversas exposições, conforme documentação anexa, não tendo, até à presente data, sido obtido qualquer deferimento. Deste modo, procedemos à submissão de candidatura ao VIII Orçamento Colaborativo, no âmbito da qual se revela necessário o financiamento pelo valor integral.

Local de implementação

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	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M
Implementação												
Integração												
Ajustamentos												

Orçamento

O projeto apresentado tem o valor global de € 66331,92

(sessenta e seis mil trezentos e trinta e um euros e noventa e dois cêntimos).

Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de € 50000,00

(cinquenta mil euros), sendo que o candidato encarregar-se de obter e suportar a parte restante, no valor de €16331,92 (dezasseis mil trezentos e trinta e um euros e noventa e dois cêntimos).

Rubrica: Refeições confeccionadas

Descritivo: 24 utentes x 104 dias x 6,20€

Valor: 15475,20€



ORÇAMENTO
COLABORATIVO

Rubrica: Recursos humanos

Descritivo: Contratação/alocação de 3 colaboradores ao projecto, que será apoiado pela restante equipa.

Valor: 3 auxiliares de ação direta (full-time x 14 meses (12 meses + subsídio de férias + subsídio de natal) + TSU (22,3%) + subsídio de alimentação (5€ por dia)
50856,72€

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
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	4
b. Estatutos, com o comprovativo da respetiva publicação	Sim	5



c. Lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções	Sim	6
d. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções	Sim	6
e. Relatório de Atividade e Contas, juntamente com a respetiva ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Sim	7
f. Plano de Atividades e Orçamento, juntamente com a ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Sim	8
g. Registo do Beneficiário Efetivo	Sim	9

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

Tipo de documento	Doc. n.º
Carta Segurança Social	10
Carta Segurança Social	11
Carta Segurança Social	12
Recibo Mercês	13

Representante Legal


 Liga de Amigos USF Ramalde
 Rua D. Estevão da Gama 52
 4100-222 Porto
 NIPC 513294970



ORÇAMENTO
COLABORATIVO