



FUNDO DE APOIO AO
ASSOCIATIVISMO
PORTUENSE
2026

ANEXO A
FUNDO DE APOIO AO ASSOCIATIVISMO PORTUENSE
Junta de Freguesia de Ramalde

Edição de 2026

Formulário de Candidatura

Candidatura ao Eixo (indicar o Eixo a que se candidata)

☒ 1. Coesão Social

☐ 2. Cultura e Animação

☐ 3. Desporto

☐ 4. Educação

☐ 5. Juventude

☐ 6. Ambiente

Projeto (assinalar uma das modalidades):

☒ Projeto Diverso

☐ Projeto de Infraestrutura (obras)

1. Identificação e Caracterização da Associação

Dados da Associação

Denominação Social: LongeVidade – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL		
Morada: Rua Eugénio de Andrade, 186-71	Código Postal: 4150-740	
Telefone: 939025650	Email (para efeito de notificações): 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 Maria Gouveia Barradas

Telefone: 939025650

Missão e Objetivos da Associação

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 Associação (CAE – Código da Atividade Económica e total de áreas temáticas de intervenção da Associação)

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/beneficiários 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?

Não ☒

Sim ☐ Quais?

A **Cooperativa 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, ELSA - UCP - PORTO (The European Law Students' Association - Universidade Católica Portuguesa), Núcleo de Voluntariado da Universidade Lusíada - Porto, 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.

2. Descrição do projeto a que se candidata

Designação:

O **Projeto Colmeia** consiste num **programa de intervenção preventiva** dirigido a cuidadores informais de pessoas adultas mais velhas, em situação de dependência ligeira a moderada, residentes na **Junta de Freguesias de Ramalde**.

O Programa tem como principal objetivo capacitar os cuidadores para uma gestão mais organizada, equilibrada e sustentável do cuidado, contribuindo para a redução da sobrecarga e melhoria do seu bem-estar.

A intervenção decorre ao longo de seis meses e organiza-se em ciclos mensais temáticos, combinando sessões de capacitação em grupo com acompanhamento individualizado. Esta abordagem permite dotar os participantes de competências práticas nas áreas da organização do cuidado, gestão do esforço físico, comunicação, regulação emocional, acesso a recursos e sustentabilidade do papel de cuidador.

Assente numa lógica de proximidade e participação ativa, o **Programa Colmeia** promove a partilha entre pares, o reforço das redes de suporte e a aplicação prática de ferramentas no quotidiano, contribuindo para a prevenção de situações de rutura e para a permanência da pessoa idosa no domicílio com qualidade de vida.



O **Programa Colmeia** apresenta um conjunto de fatores inovadores ao nível da intervenção social com cuidadores informais, distinguindo-se das respostas tradicionais existentes no território.

A metodologia proposta assenta num modelo estruturado em Círculos de Cuidado, que permite abordar de forma integrada as diferentes dimensões do cuidar (organização, esforço físico, comunicação, emoções, recursos e sustentabilidade), promovendo uma visão holística e prática do papel do cuidador.

Outro fator diferenciador é a combinação de intervenção grupal com acompanhamento individualizado, através de sessões presenciais e momentos de apoio *online* ou domiciliário, garantindo simultaneamente partilha entre pares e resposta ajustada às necessidades específicas de cada participante.

Destaca-se ainda a utilização de ferramentas simples e acessíveis, como o Termómetro Colmeia e planos práticos de organização, que facilitam a aplicação imediata dos conteúdos no quotidiano dos cuidadores, mesmo em contextos de baixa literacia.

Por fim, o Programa assume um carácter **replicável e escalável**, podendo ser facilmente adaptado a outros territórios e integrado em redes locais de apoio, contribuindo para a inovação ao nível das políticas de proximidade e envelhecimento no domicílio.

A avaliação de impacto é feita por pré e pós teste, por entidade independente, que usa escalas validadas para a população portuguesa e que permite aferir resultados em termos de sobrecarga do cuidador, solidão e isolamento social do cuidador, ansiedade e depressão do cuidador, satisfação com a vida do cuidador e qualidade da relação entre cuidador e pessoa cuidada. Resultados que deixa evidência sobre o programa e sobre os passos a seguir.

Destinatários:

Os destinatários do projeto são 12 a 15 cuidadores informais de pessoas adultas mais velhas (≥65 anos, preferencialmente), em situação de dependência ligeira a moderada em fase de sobrecarga leve a moderada, residentes na **Junta de Freguesias de Ramalde**.



Incidência Territorial da Intervenção:

A intervenção será desenvolvida na **Junta de Freguesias de Ramalde**, privilegiando a utilização de espaços comunitários da freguesia, promovendo uma resposta de proximidade e acessível à população local, ou nas instalações da **LongeVidade**.

Objetivos Gerais:

Capacitar cuidadores informais da **Junta de Freguesias de Ramalde** para uma gestão mais organizada, equilibrada e sustentável do cuidado, contribuindo para a redução da sobrecarga e melhoria do seu bem-estar.

A implementação do **Programa Colmeia** pretende contribuir, a médio e longo prazo, para:

- Promover a sustentabilidade do cuidado no domicílio, capacitando cuidadores informais para desempenharem o seu papel de forma mais equilibrada, organizada e segura.
- Reduzir situações de sobrecarga e *burnout* dos cuidadores informais, prevenindo o agravamento de problemas físicos e emocionais associados ao cuidado prolongado.
- Aumentar a qualidade de vida dos cuidadores e das pessoas cuidadas, através de uma melhoria na organização do cuidado e na relação estabelecida entre ambos.
- Prevenir institucionalizações precoces e evitáveis, promovendo a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual com condições adequadas de apoio.
- Reforçar a coesão social e as redes de suporte comunitário, valorizando o papel do cuidador informal e promovendo uma cultura de cuidado partilhado na comunidade.
- Consolidar um modelo de intervenção preventiva e replicável, passível de ser integrado e expandido a outras freguesias e territórios.

Objetivos Específicos (devidamente quantificados):

A implementação do **Programa Colmeia** pretende-se alcançar as seguintes mudanças:



- Melhorar a capacidade de organização do dia a dia do cuidado, reduzindo a sensação de descontrolo e imprevisto frequentemente reportada pelos cuidadores.
- Aumentar a capacidade de gestão do esforço físico e prevenção do desgaste corporal, promovendo práticas mais seguras no apoio à pessoa cuidada.
- Promover uma comunicação mais eficaz na relação de cuidado, contribuindo para a redução de conflitos e melhoria da interação entre cuidador e pessoa cuidada.
- Reforçar competências de regulação emocional, permitindo ao cuidador reconhecer e gerir sinais de cansaço, frustração e sobrecarga.
- Reduzir o isolamento social dos cuidadores informais, através da criação de espaços de partilha e do reforço da perceção de suporte.
- Aumentar o conhecimento e utilização de recursos e apoios disponíveis, facilitando o acesso a direitos sociais e respostas existentes no território.
- Promover práticas de autocuidado e sustentabilidade do papel de cuidador, contribuindo para a prevenção de situações de exaustão e rutura.

Atividades a Realizar:

O **Programa Colmeia** é um programa de capacitação dirigido a cuidadores informais, estruturado ao longo de seis meses e organizado em seis ciclos mensais, correspondentes aos denominados Círculos de Cuidado.

O Programa combina intervenção grupal com acompanhamento individualizado, permitindo uma abordagem formativa e prática, ajustada à realidade de cada participante.

Numa fase inicial, será realizada a divulgação do Programa junto da comunidade e de entidades parceiras, nomeadamente , instituições sociais, serviços de saúde e respostas de apoio domiciliário, com vista à identificação e sinalização de cuidadores informais potencialmente elegíveis.

Paralelamente, serão efetuados contactos diretos com potenciais participantes e assegurado o processo de seleção com base em critérios previamente definidos.

Antes do início da intervenção, será realizada uma avaliação inicial, através da aplicação de um questionário que permitirá caracterizar os participantes e recolher informação sobre níveis de sobrecarga, bem-estar e rede de apoio.



A implementação do Programa decorrerá ao longo de seis meses, sendo cada mês dedicado a um tema específico:

1. Organização do cuidado
2. Corpo e esforço físico
3. Comunicação na relação de cuidado
4. Emoções e gestão do desgaste
5. Recursos e rede de apoio
6. Sustentabilidade do cuidar

Em cada ciclo mensal será realizada uma sessão presencial em grupo, com a duração aproximada de duas horas, assente numa metodologia participativa e centrada na experiência dos cuidadores, promovendo a partilha de dificuldades e a introdução de ferramentas práticas aplicáveis ao dia a dia.

Complementarmente, cada participante beneficiará de um momento de acompanhamento individual mensal, que poderá assumir formato *online* ou visita domiciliária, tendo como objetivo apoiar a aplicação prática dos conteúdos abordados, identificar dificuldades específicas e promover soluções ajustadas à realidade de cada situação de cuidado.

Ao longo do programa será assegurada a monitorização contínua da participação e da evolução dos cuidadores, recorrendo a instrumentos simples de autoavaliação e registo de assiduidade.

No final da intervenção será realizada uma avaliação final, através da aplicação de questionário, permitindo medir as mudanças ao nível da sobrecarga, bem-estar e organização do cuidado, bem como recolher *feedback* dos participantes.

Por fim, será efetuada a sistematização dos resultados obtidos, com elaboração de um relatório final e partilha dos principais resultados com os parceiros locais, contribuindo para a reflexão sobre a continuidade e potencial replicação do programa.

Recursos Necessários:

a. Recursos Materiais

A implementação do **Colmeia** requer um conjunto de recursos materiais de natureza simples e funcional, estando diretamente alinhados com a metodologia do Programa, que privilegia a proximidade, a participação ativa e a aplicação prática das aprendizagens.



A sua utilização permite garantir condições adequadas para a implementação das atividades, assegurando simultaneamente acessibilidade, eficácia pedagógica e capacidade de monitorização dos resultados.

1. Espaço físico para sessões presenciais: será necessário um espaço comunitário com capacidade para acolher grupos de 12 a 15 participantes, equipado com cadeiras, mesas e condições adequadas de conforto. Este espaço será utilizado para a realização das sessões mensais presenciais, permitindo um ambiente propício à partilha e aprendizagem.

2. Equipamento de apoio à formação: inclui computador portátil, projetor multimédia e colunas de som, necessários para a dinamização das sessões e apresentação de conteúdos de apoio. Estes recursos facilitam a transmissão de informação de forma clara e acessível.

3. Materiais pedagógicos e de apoio: materiais que permitem aos participantes registar aprendizagens, aplicar ferramentas no dia a dia e acompanhar o seu percurso ao longo do programa, nomeadamente:

- Cadernos do participante (Caderno Colmeia)
- Fichas de trabalho e exercícios práticos
- Canetas, blocos de notas e materiais de escrita

4. Materiais de avaliação: essenciais para a recolha de dados e avaliação do impacto do Programa, nomeadamente:

- Questionários de avaliação inicial e final
- Grelhas de monitorização e registo

5. Equipamento para acompanhamento online: acesso a plataforma digital (ex.: Zoom ou equivalente) e ligação à *internet*, permitindo a realização das sessões de acompanhamento a distância, garantindo flexibilidade e acessibilidade para os cuidadores.

6. Transporte e deslocações: recursos associados às deslocações para visitas domiciliárias, quando necessário, no âmbito do acompanhamento individualizado dos participantes.

7. Materiais de divulgação: necessários para a promoção do projeto e captação de participantes na comunidade, nomeadamente:

- Cartazes e folhetos
- Conteúdos digitais para as redes sociais



b. Recursos Humanos

Perfil Profissional	Função Desempenhada	% de Tempo Dedicado	Formação Específica
Técnico/a com experiência em intervenção social e gestão de projetos	Coordenação do Projeto	5% (8 meses)	Gestão de Projeto; Especialização Avançada em Gerontologia Social
Técnico/a de Intervenção	Facilitador/a	5% (6 meses)	Educação Social
Técnico/a	Acompanhamento Individual	25% (6 meses)	Psicólogo/Gerontólogo
Assistente	Assistente administrativo ou técnico de apoio	25% (1 mês)	12º ano

Parcerias:

Parceiro	Contributo para o Projeto/Iniciativa/Resposta
Junta de Freguesias de Ramalde	Sinalização de participantes, divulgação do programa
Entidades locais de ação social	Sinalização de participantes, divulgação do programa
Universidade Católica - Porto	Equipa para efetuar os pré e pós testes

Cronograma

(A duração do projeto proposto não pode exceder os 12 meses a contar da data da assinatura do contrato interadministrativo, como disposto no art. 8.º, nº 5 das Condições Gerais):

Atividade		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
ARRANQUE + DIAGNÓSTICO	Open day	•							
	Preparação e seleção participantes	•							
	Reunião entidades parceiras	•							
	Avaliação inicial	•							
	Conceção e elaboração de materiais	•	•						
EXECUÇÃO	Sessões presenciais		•	•	•	•	•	•	
	Visitas domiciliárias		•	•	•	•	•	•	
	Encaminhamento e integração comunitária						•	•	
	Acompanhamento e monitorização	•	•	•	•	•	•	•	•
CONSOLIDAÇÃO + AVALIAÇÃO									•



3. Fundamentação da solicitação de apoio

- ☐ Redução de fundos/receitas
- ☐ Aumento excecional de procura da resposta
- ☒ Implementação de nova iniciativa/projeto/atividade
- ☐ Outros. Quais? _____

Fundamentação (explique as razões da solicitação do apoio):

O apoio solicitado visa viabilizar a implementação do **Programa Colmeia** na **Junta de Freguesias de Ramalde**, respondendo a uma necessidade identificada no território: a ausência de respostas estruturadas de apoio e capacitação dirigidas a cuidadores informais de pessoas idosas.

Apesar do papel central que estes cuidadores desempenham na manutenção das pessoas idosas no domicílio, verifica-se que a maioria exerce esta função sem preparação, com reduzida rede de suporte e com níveis crescentes de sobrecarga, o que compromete o seu bem-estar e a qualidade do cuidado prestado.

O financiamento solicitado permitirá assegurar as condições necessárias para a realização das sessões de capacitação, acompanhamento individual e avaliação do impacto do projeto, garantindo uma **intervenção de proximidade, acessível e com potencial preventivo**.

Ao investir na capacitação dos cuidadores informais, o projeto contribui para a sustentabilidade do cuidado no domicílio, prevenindo situações de rutura e reduzindo a necessidade de respostas mais intensivas e dispendiosas.

4. Apoio (O montante indicado em 4.1. tem de ser igual à soma de 4.2. e 4.3)

4.1. O projeto apresentado tem o valor global de: €6.681,76 (Seis mil, seiscentos e oitenta e um euros e setenta e seis cêntimos).

4.2. Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de: €5.171,76 (Cinco mil, cento e setenta e um euros e setenta e seis cêntimos).

4.3. A Cooperativa encarrega-se de obter e suportar a parte restante, no montante de: €1.530,00 (Mil, quinhentos e trinta euros).



4.4. Orçamentos

É obrigatória a junção de documentos comprovativos dos montantes das despesas a realizar para a execução dos projetos, nomeadamente orçamentos (em ficheiro PDF – art. 9.º, nº 2).

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

Orçamento FAAP - Junta Freguesia Ramalde_2026	€6.681,76	Anexo 1
Orçamento COVIDU (já considerado no valor total do Anexo 1)	€720,00	Anexo 2
TOTAL	€6.681,76	

5. Documentos obrigatórios

(Juntar os documentos em formato PDF ao Anexo A e em anexo ao email de envio da candidatura)

Tipo de documento	Documento (s) n.º(s)
1. Estatutos em vigor com o comprovativo da respetiva publicação; ou certidão permanente com indicação expressa da identificação dos representantes legais em funções (pode ser obtida em https://justica.gov.pt/Servicos/Pedir-certidao-permanente-de-associacao)	Doc. n.º 1
2. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções com identificação completa e legível. Caso não conste identificação completa da ata, juntar também lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções (nome completo, número de cartão de cidadão ou NIF)	Doc. n.º 2
3. Relatório de Atividade e Contas do ano de 2025 e ata de aprovação em Assembleia Geral	Doc. n.º 3 e Doc. nº 3.1
4. Plano de Atividades de 2026 e Orçamento de 2026 e ata de aprovação da Assembleia Geral	Doc. n.º 4 e Doc. nº 4.1
5. Comprovativo do número de identificação bancária (IBAN)	Doc. n.º 5
6. Certidão de inexistência de dívidas à Segurança Social	Doc. n.º 6
7. Certidão de inexistência de dívidas à Autoridade Tributária e Aduaneira	Doc. n.º 7
8. Registo Central do Beneficiário Efetivo	Doc. n.º 8
9. Anexo B - Declaração de Compromisso e RGPD	Anexo B
10. Anexo C - Declaração de compromisso de garantia do financiamento remanescente (artigo 5.º, n.º 3 das Condições Gerais)	Anexo C
11. Anexo D - Declaração relativa ao cumprimento do artigo 8.º das Condições Gerais.	Anexo B



12. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja da entidade candidata esta deverá juntar comprovativo de que tem a posse (ex.: comodato ou arrendamento) do mesmo	Doc. n.º 9
13. 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;	
14. 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 (ou não seja propriedade do Município do Porto ou da Junta de Freguesia), deverá ser anexada uma garantia de que o prazo de arrendamento/cedência seja igual ou superior a 5 anos.	

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

Porto, 23 de abril de 2026

Assinatura de quem vincula a Cooperativa

