



Atividades Realizadas

JULHO A DEZEMBRO DE 2025

- Introdução

O Projeto CLDS-5G “Trancoso Social_ Cooperação e Inclusão” teve o seu início a 1 de julho de 2025, com duração de 48 meses.

O presente relatório apresenta o trabalho desenvolvido no âmbito do projeto CLDS-5G, cuja intervenção assenta na promoção da inclusão social dirigida aos grupos mais vulneráveis do concelho, de acordo com a sua composição populacional. Assim, procura, por meio de várias ações, reduzir o isolamento e fomentar a inclusão social, promover o envelhecimento ativo, fortalecer as competências da comunidade e preparar os grupos mais frágeis para responderem a situações extremas ou de calamidade. Tudo isto será realizado através de uma intervenção articulada entre diferentes agentes locais, reforçando a coesão social.

O Plano de Ação é constituído por dois eixos, o Eixo 3- Promoção da autonomia, envelhecimento ativo e longevidade, dedicado a reforçar a autonomia das pessoas idosas, incentivar estilos de vida saudáveis, combater o isolamento social e criar condições para um envelhecimento mais ativo, participativo e com dignidade. E o Eixo 4 Desenvolvimento Social, Capacitação Comunitária e Intervenção em Contextos de Emergência Social dedicado a reforçar a coesão social, capacitar a comunidade para responder a desafios sociais e assegurar apoio imediato a pessoas e famílias em situações crise.

A equipa do CLDS desenvolveu, ao longo deste primeiro semestre de atividade, várias iniciativas alinhadas com os objetivos definidos. Apesar de o arranque do projeto ter ocorrido a meio do ano, seguido de um período eleitoral e do aproximar para o encerramento do ano contabilístico, fatores que condicionaram algumas decisões, o trabalho realizado permite agora perspetivar um próximo ano mais dinâmico, prevendo-se a aceleração da execução de outras ações já programadas.

- Atividades Realizadas

EIXO 3 – ATIVIDADE 12 | Dia Municipal do Idoso

Ação nº1 – 27 de julho de 2025

Objetivos:

- Incremento de convívio social
- Diminuição do isolamento
- Estimular a partilha de experiências

A primeira atividade organizada pelo CLDS-5G de Trancoso foi o Dia do Idoso,



realizado a 24 de julho de 2025, decorreu entre o Parque Municipal e o Pavilhão Multiusos e contou com a participação ativa de várias associações e entidades do concelho.

O evento reuniu várias centenas de idosos provenientes de múltiplas freguesias. O dia iniciou-se com uma sessão de ginástica sénior polivalente, promovendo o bem-estar físico e a mobilidade. Seguiu-se um momento de animação cultural com

diversas atuações. O almoço proporcionou um ambiente de partilha e reencontros, dando depois lugar a uma tarde de música e dança.

Houve ainda a entrega de um brinde simbólico, como forma de reconhecimento e carinho. A atividade encerrou com um lanche.





EIXO 3 – ATIVIDADE 6 | Encontros Intergeracionais

Ação nº1 – 27 de julho de 2025

Objetivos:

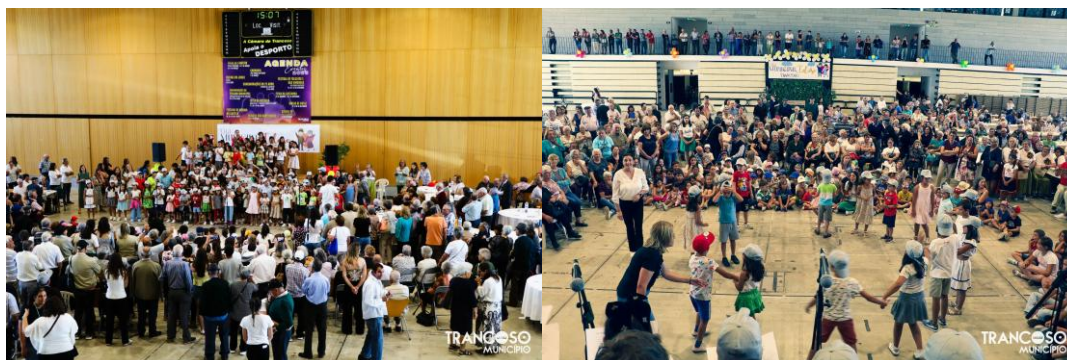
- Sensibilizar os jovens para a necessidade de preservar os saberes e as tradições
- Promover a Socialização Intergeracional e a troca de experiências
- Promover a inclusão e reduzir o isolamento social

No âmbito do Dia Municipal do Idoso, o CLDS de Trancoso promoveu, em simultâneo, a atividade “Encontros Intergeracionais”, que reuniu pessoas idosas e diversos grupos de jovens.

A iniciativa contou com vários momentos marcantes, entre os quais atuações de danças de folclore realizadas pelos jovens para o público sénior, baseadas em músicas e coreografias etnográficas recolhidas pelo rancho local (ACRT).

Seguidamente, todos os participantes entoaram em conjunto o Hino do Concelho, fortalecendo o sentimento de pertença e a identidade local. Houve ainda momentos partilhados de música tradicional, acompanhados por grupos de concertina, que animaram o encontro.

A atividade terminou com um lanche convívio. No total, participaram 33 pessoas, entre idosos e jovens.



EIXO 3 – ATIVIDADE 9 | Roteiros Vivos Passeios Culturais e Recreativos

Ação nº 1 – 10 de setembro de 2025 | Passeio a lamego

- Dar oportunidade a idosos e pessoas em vulnerabilidade a possibilidade de conhecer diversos elementos culturais e patrimoniais da região.
- Promover o convívio e a socialização
- Valorização social de idosos e pessoas vulneráveis.

No dia 10 de setembro O CLDS 5G de Trancoso promoveu um passeio cultural e recreativo à cidade de Lamego, proporcionando uma experiência enriquecedora para 24 idosos.

O grupo teve a oportunidade de conhecer o icônico Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, um dos principais pontos turísticos da região.

Além disso, os participantes exploraram o centro histórico da cidade, com as suas ruas pitorescas e monumentos de grande valor patrimonial e cultural.



Ação nº 2 – 4 de outubro de 2025 | Passeio a Fátima

Objetivos:

- Proporcionar uma experiência de reflexão, convívio e experiência de fé
- Visita a um lugar de grande significado coletivo, religioso e cultural
- Fortalecer laços e o convívio

No dia 4 de outubro de 2025, foi promovido um passeio a Fátima com um grupo de idosos e pessoas em vulnerabilidade social.

A atividade iniciou-se com a saída de autocarro durante a manhã, reunindo os participantes num ambiente de entusiasmo e convívio social. Após algum tempo de viagem, realizou-se uma paragem onde foi servido o pequeno-almoço, proporcionando um momento de descontração e boa disposição entre os idosos.



A chegada ao Santuário de Fátima marcou o ponto alto da jornada, permitindo que todos participassem livremente na missa da Basílica e vivessem um momento de recolhimento espiritual.

Depois da celebração religiosa, os participantes tiveram tempo para explorar e visitar tranquilamente os espaços envolventes do santuário. No regresso, houve ainda uma paragem para um lanche-convívio, encerrando uma atividade que promoveu não só o bem-estar social e emocional dos idosos, mas também a integração e valorização pessoal. Participaram nesta ação 20 pessoas idosas.



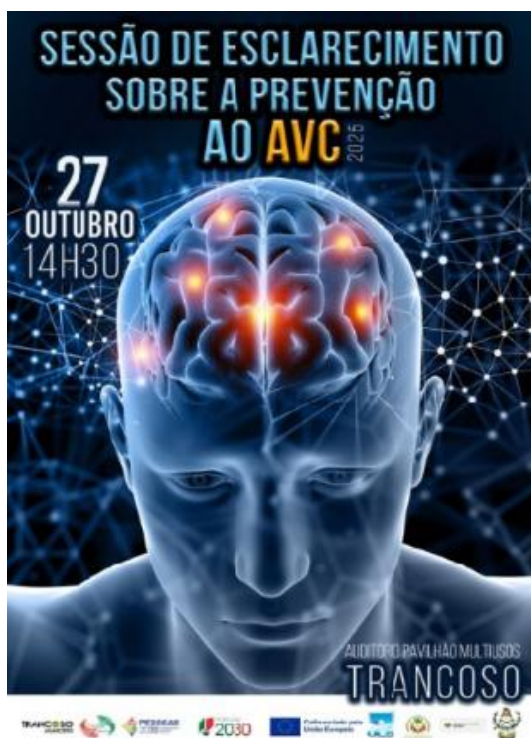
EIXO 4 – ATIVIDADE 1 | Acesso Para Todos

Ação nº 1 – 27 de outubro de 2025 | Sessão de Esclarecimento sobre a Prevenção ao AVC

Objetivos:

- Informar a comunidade sobre a importância da prevenção
- Promover estilos de vida saudáveis
- Identificação de sinais suspeitos do AVC e atuação em caso de emergência

No âmbito do Eixo 4 – Atividade 1 do Plano de Ação do CLDS, realizou-se no dia 27 de outubro, no Auditório do Pavilhão Multiusos, uma ação de sensibilização



dedicada ao Acidente Vascular Cerebral (AVC). A iniciativa teve como principal objetivo informar a comunidade sobre a importância da prevenção, da adoção de estilos de vida saudáveis e dos procedimentos adequados em situação de emergência.

A ação contou com a colaboração da Unidade Local de Saúde (ULS), representada pelas enfermeiras Sofia e Claudina e pela estagiária de nutrição Rafaela, que abordaram temáticas como os sinais de alerta do AVC, a importância

de uma alimentação equilibrada e os principais fatores de risco associados à doença.

Os Bombeiros Voluntários de Trancoso estiveram igualmente presentes, através da participação do bombeiro José Fonseca, que apresentou uma abordagem prática sobre os meios de socorro disponíveis e os procedimentos a adotar perante uma

suspeita de AVC, reforçando a necessidade de acionar de imediato os serviços de emergência.

Esta ação contribuiu para o reforço do conhecimento da comunidade sobre o AVC, promovendo comportamentos preventivos e uma resposta mais eficaz em situações de risco. Esta ação teve a participação de 25 pessoas.



Ação nº 2 – 26 de novembro de 2025 | Workshop sobre a Capacitação da Diabetes

Objetivos:

- Contribuir para a Literacia em saúde dos agregados familiares vulneráveis
- Promover a igualdade de acesso das pessoas em situação de vulnerabilidade a cuidados de saúde
- Reforçar competências para adoção de estilos de vida saudáveis

A iniciativa destacou-se pela abordagem prática e pela proximidade com a comunidade, reforçando a importância da educação para a saúde e da promoção de comportamentos preventivos.

A atividade contou com a colaboração da UCSP de Trancoso (ULS-Guarda), envolvendo as equipas de Nutrição e Enfermagem, que dinamizaram duas sessões complementares:



- Sessão de Nutrição:

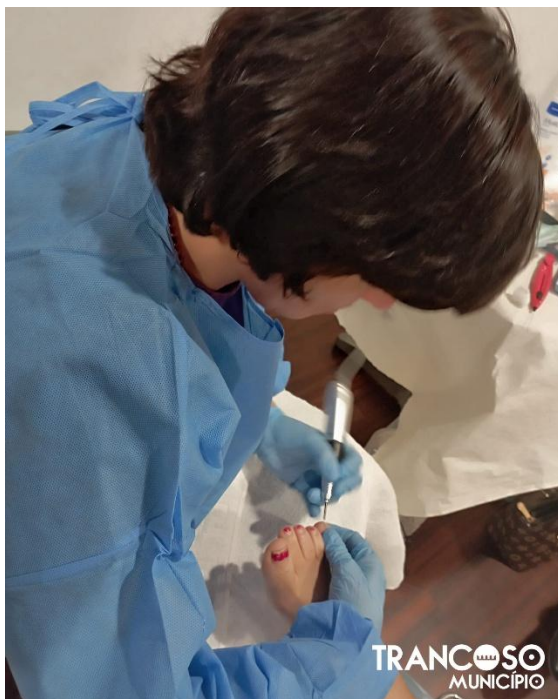
Nesta primeira parte, a nutricionista responsável abordou o papel fundamental de uma alimentação equilibrada no controlo da Diabetes, apresentando estratégias simples e acessíveis para melhorar o bem-estar e reduzir os riscos associados à doença.

- Sessão de Enfermagem – Pé Diabético:

A segunda sessão foi orientada pela equipa de enfermagem e incidiu na prevenção e tratamento do pé diabético. Os participantes tiveram oportunidade de aprender técnicas de inspeção diária, hidratação e cuidados básicos essenciais para evitar complicações futuras.

O workshop revelou-se uma ação pertinente e de impacto, contribuindo para o aumento da literacia em saúde no

concelho e para o fortalecimento da autonomia dos participantes na gestão da Diabetes. Participaram nesta ação aproximadamente 15 pessoas.



EIXO 3 – ATIVIDADE 3 | “Perto de Ti – Combate à Violência Sobre População Vulnerável”

Ação nº 1 – 10 de dezembro de 2025 | Ação de Sensibilização

Objetivos:

- Sensibilizar para a importância do cuidado, respeito e proteção da pessoa idosa.
- Informar sobre os diferentes tipos de violência e respetivos sinais de alerta.
- Esclarecer procedimentos de denúncia e mecanismos de proteção disponíveis

A atividade iniciou-se com a apresentação da peça “A Arte de Amar”, pelo Teatro CACI da APS de Fornos de Algodres, que transmitiu ao público uma mensagem universal de cuidado, respeito e empatia.



Seguiu-se a intervenção da psicóloga Patrícia Tenreiro, que abordou as várias formas de violência contra a pessoa idosa, identificando fatores de risco, sinais de alerta e situações em que este tipo de violência tende a permanecer oculto.

A GNR, representada pelos/as militares Rui Guerra e Ana Morais, esclareceu procedimentos de denúncia e mecanismos de proteção, sublinhando a importância de uma atuação rápida perante qualquer suspeita.

A sessão encerrou com a psicóloga clínica Cátia Costa, que destacou práticas essenciais nos cuidados a pessoas institucionalizadas, reforçando a dignidade, a escuta ativa, a prevenção de situações de abuso ou negligência e a criação de

espaços públicos seguros. Esta atividade contou com aproximadamente com 33 participantes.



EIXO 4 – ATIVIDADE 3 | Oficina de Teatro

Ação nº 1 – 12 Sessões com duração de 3 horas/cada durante 3 meses

Objetivos:

- Reunir pessoas em idade maior e famílias em situação de vulnerabilidade através do teatro.
- Proporcionar uma experiência lúdica e artística que promova a participação cultural.
- Sensibilizar para o exercício de uma cidadania ativa no contexto artístico do concelho.

Neste âmbito, foi desenvolvida uma oficina de teatro composta por 12 sessões, e uma peça apresentada publicamente, dirigida a pessoas em situação de vulnerabilidade, maioritariamente idosos. A atividade, dinamizada por Marta Simal, licenciada em Artes da Performance Cultural, decorreu no Centro de Inovação Social, proporcionando um espaço criativo e interativo onde os participantes puderam explorar expressão corporal, comunicação, improvisação e construção de personagens.



Ao longo das sessões, foi possível perceber que os participantes ganharam mais confiança, sentiram-se mais animados e trabalharam melhor em grupo. A atividade ajudou a estimular a criatividade e proporcionou vários momentos de convívio e boa disposição, importantes para reduzir o isolamento social. No geral, a oficina foi

uma experiência muito positiva e teve um impacto visível no bem-estar dos participantes. Participaram na atividade 12 pessoas, na maioria idosos/vulneráveis.



Participação no Concerto de Natal

- Conclusão

As ações realizadas estiveram focadas no reforço da inclusão social, na promoção da participação cidadã e no fortalecimento de iniciativas de âmbito local. Neste sentido, o trabalho foi desenvolvido e estruturado, alinhado com os objetivos definidos para os eixos do Plano de Ação, contribuindo para a articulação de práticas orientadas para o desenvolvimento local, reforçando a importância de uma atuação, contínua e ajustada às necessidades da comunidade.

FICHA TECNICA

Entidade Coordenadora Local: Município de Trancoso

Organismo intermédio: Instituto de Segurança, I.P.

Designação da Operação: CLDS-5G - Trancoso Social_ Cooperação e Inclusão

Código: PESSOAS-FSE+-01557900

Data de Inicio da Operação: 01 de julho de 2025 (48 meses)