5G CLDS TRANCOSO

# CLDS-5G

*Trancoso Social, Cooperação e Inclusão*

## RELATÓRIO DE EXECUÇÃO

1 de janeiro a 30 de junho de 2026



INCLUIR

APOIAR

CAPACITAR

DESENVOLVER

TRANCOSO MUNICÍPIO

Programa CLDS 5G | REPÚBLICA PORTUGUESA | TRANCOSO MUNICÍPIO | PESSOAS 2030 | PORTUGAL 2030 | Cofinanciado pela União Europeia

**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)



REPÚBLICA PORTUGUESA TRANCOSO MUNICÍPIO PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia

# INTRODUÇÃO

O Projeto CLDS-5G "Trancoso Social – Cooperação e Inclusão" teve início a 1 de julho de 2025, com uma duração prevista de 48 meses.

O presente relatório de monitorização semestral diz respeito ao período compreendido entre janeiro e julho de 2026, tendo como objetivo dar conta da execução e evolução do Projeto CLDS-5G no território de intervenção. A sua ação centra-se na promoção da inclusão social dirigida aos grupos mais vulneráveis do concelho, tendo em consideração a sua realidade demográfica e social.

Neste âmbito, ao longo do período em análise, o projeto tem vindo a desenvolver um conjunto de ações orientadas para a redução de situações de isolamento social, promoção da inclusão comunitária, incentivo ao envelhecimento ativo, reforço das competências da população e preparação dos grupos mais fragilizados para a resposta a situações de emergência ou de calamidade. Estas ações têm procurado responder de forma ajustada às necessidades identificadas no território, reforçando a intervenção de proximidade.

O Plano de Ação estrutura-se em dois eixos de intervenção. O Eixo 3 – Promoção da autonomia, envelhecimento ativo e longevidade, que visa reforçar a autonomia das pessoas idosas, promover estilos de vida saudáveis, combater o isolamento social e fomentar um envelhecimento mais ativo, participado e com dignidade. Por sua vez, o Eixo 4 – Desenvolvimento Social, Capacitação Comunitária e Intervenção em Contextos de Emergência Social, orienta-se para o reforço da coesão social, capacitação da comunidade para a resposta a desafios sociais e garantia de respostas de apoio imediato a indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade ou crise.



Segurança Social · ISS · Programa CLDS 5G · República Portuguesa · Trancoso Município · Pessoas 2030 · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

# ATIVIDADES REALIZADAS:

## EIXO 3 – ATIVIDADE 5 | Ativar +_Desporto para Todos

**Ação nº1** – fevereiro a junho de 2026

**Objetivos:**
- Promover a prática de atividade física;
- Promover o convívio e combater a solidão;
- Promover a inclusão e igualdade de género.

No âmbito do Plano de Ação do CLDS-5G, realizaram-se sessões de desporto, correspondendo a um total de 40 aulas, enquadradas na medida de promoção de aulas de ginástica e mobilização ativa.

Durante o período em análise, as sessões foram desenvolvidas nas freguesias de Freches e Fiães, dirigidas a uma população-alvo diversificada, com uma abordagem adaptada e inclusiva, promovendo a participação ativa dos intervenientes. Atendendo à dimensão territorial do concelho e ao nível de adesão da população, optou-se pela realização de sessões presenciais descentralizadas, assegurando uma maior proximidade às comunidades locais.

As atividades decorreram em espaços cedidos pelas Juntas de Freguesia e Associações locais, garantindo as condições adequadas para a prática desportiva em segurança e proximidade.

Esta iniciativa tem contribuído para a promoção de estilos de vida saudáveis, para o reforço do bem-estar físico e social dos participantes, bem como para o estímulo da convivência, do espírito comunitário e da coesão social.

Esta atividade foi dinamizada por um técnico de desporto (Tiago Lopes) e contou com a participação regular de cerca de 20 participantes.







Cofinanciado pela União Europeia



## EIXO 3 – ATIVIDADE 11 | Oficina de Expressão Musical e Artística

**Ação nº1 –** fevereiro a junho de 2026

**Objetivos:**

- Aumento dos momentos de convívio social e diminuir o isolamento social;
- Preservação de saberes e artes;
- Promover a Inclusão e a igualdade.

No âmbito do Plano de Ação do CLDS-5G, realizou-se a Oficina de Expressão Musical e Artística, dinamizada nas freguesias de Cogula e Rio de Mel, com início a 3 de fevereiro de 2026. Esta atividade integra-se numa resposta de carácter sociocultural dirigida, em particular, a pessoas em situação de vulnerabilidade social, constituindo uma medida promotora da inclusão e do envelhecimento ativo.

Ao longo do período em análise, a oficina promoveu a participação dos idosos em dinâmicas de expressão musical, privilegiando as componentes sonora, rítmica e vocal. As sessões práticas e de carácter participativo, proporcionaram um espaço seguro, inclusivo e estimulante, que permite aos participantes expressarem-se livremente, desenvolverem competências pessoais e reforçarem a sua autoconfiança.

A música tem assumido um papel central enquanto ferramenta de intervenção social, contribuindo para a estimulação cognitiva, emocional e relacional dos participantes, ao mesmo tempo que promove o convívio, a partilha de experiências e o fortalecimento dos laços sociais.



Cofinanciado pela União Europeia

Face ao contexto de vulnerabilidade dos participantes, esta atividade revela-se particularmente relevante na mitigação de situações de isolamento social e na promoção do bem-estar geral.
A Oficina de Expressão Musical e Artística realizou 40 sessões este ano, sendo dinamizada pela prof. Julieta Silva participando atualmente cerca de 36 participantes.






## EIXO 4 – ATIVIDADE 8 | Intervenção em Cenários de Exceção_ consciencialização sobre Alterações Climáticas

**Ação nº 1** – 21 de março de 2026

**Objetivos:**

- Promover a sensibilização e capacitação da comunidade para os impactos das alterações climáticas no ambiente, através de uma ação prática de recuperação ambiental;
- Promover comportamentos sustentáveis e de resiliência comunitária;
- Valorização de práticas de recuperação ambiental.



Cofinanciado pela União Europeia

No âmbito do Plano de Ação do CLDS-5G, mais concretamente no Eixo 4 – Desenvolvimento Social, Capacitação Comunitária e Intervenção em Contextos de Emergência Social, foi dinamizada uma ação de intervenção em cenários de exceção e sensibilização para as alterações climáticas.




No dia 21 de março de 2026, no contexto das comemorações do Dia da Árvore, o Município de Trancoso promoveu uma ação de reflorestação na Serra da Correia. Esta iniciativa foi desenvolvida em parceria com a Associação Trevo – Associação Cidadania Ambiental e Participação Social, a ADENEX – Associação de Defesa da Natureza e dos Recursos da Extremadura e a Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento de Escolas de Trancoso.

A atividade consistiu na plantação de cerca de 5.000 árvores, nomeadamente espécies autóctones como castanheiros, carvalhos, sobreiros e medronheiros, envolvendo a participação ativa de voluntários e elementos da comunidade local. A ação decorreu numa área fortemente afetada pelo incêndio ocorrido em agosto de 2025, assumindo-se como uma resposta concreta à recuperação ambiental e à regeneração do território.

Para além da componente prática de reflorestação, a iniciativa constituiu um importante momento de sensibilização ambiental, permitindo alertar os participantes para os impactos das alterações climáticas, em particular o aumento da frequência e intensidade dos incêndios rurais, bem como para a importância da adoção de comportamentos sustentáveis e preventivos.

Foram igualmente promovidos momentos de partilha e reflexão, contribuindo para o reforço da literacia ambiental e para a consciencialização coletiva relativamente à proteção dos ecossistemas.

Esta ação contribuiu também de forma significativa para a sustentabilidade ambiental e preservação da biodiversidade, promovendo o envolvimento cívico da população na valorização dos recursos naturais e no reforço do sentido de responsabilidade coletiva perante os desafios ambientais atuais. Participaram nesta atividade cerca de 22 pessoas.



Segurança Social · iss · Programa CLDS 5G · República Portuguesa · Trancoso Município · Pessoas 2030 · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia










## EIXO 3 – ATIVIDADE 6 | Encontros Intergeracionais

**Ação nº 2 –** 24 de abril de 2026 | Flash Mob - Dança

**Objetivos:**

- Fomentar a socialização intergeracional, incentivando a partilha de experiências de vida;
- Reforçar a participação ativa dos séniores na comunidade;
- Sensibilizar para uma cidadania inclusiva e respeito pela diversidade.

No âmbito da Atividade n.º 6, inserida no Eixo 3 do Plano de Ação do CLDS-5G de Trancoso – Encontros Intergeracionais, realizou-se no dia 24 de abril de 2026 a atividade "Flash Mob - Dança", junto à Praça Municipal de Trancoso, envolvendo de forma ativa a comunidade local numa ação de carácter dinâmico, artístico e participativo.



Segurança Social · CLDS 5G · República Portuguesa · Trancoso Município · Pessoas 2030 · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

Esta iniciativa integrou-se na dinâmica dos encontros intergeracionais, tendo como principais objetivos a promoção da inclusão social, o incentivo ao envolvimento comunitário e a valorização do espaço público através de uma intervenção artística. A ação proporcionou momentos de interação, convívio e expressão coletiva, contribuindo simultaneamente para o reforço dos laços sociais e do sentimento de pertença à comunidade.




A atividade contou com a participação de diferentes gerações, nomeadamente jovens e idosos, promovendo um ambiente inclusivo, de partilha e de aprendizagem mútua. Esta diversidade etária permitiu reforçar o diálogo intergeracional e valorizar o contributo de cada grupo na dinâmica da atividade.

A atividade contribuiu também para a redução de situações de isolamento social, em particular junto da população mais idosa, e para o reforço do sentimento de comunidade, promovendo uma maior coesão social e participação ativa na vida comunitária.









## EIXO 4 – ATIVIDADE 7 | Família Global

**Ação nº 1 –** Durante o mês de maio de 2026 | Calendário dos Afetos

**Objetivos:**

- Promover uma parentalidade saudável e responsável através da realização de atividades conjuntas entre crianças e famílias.
- Reforçar os laços afetivos e o sentido de pertença familiar, fomentando momentos de partilha e interação.
- Desenvolver práticas positivas no contexto familiar, através da implementação do "Calendário dos Afetos" e da dinamização de atividades diárias.

Os alunos do pré-escolar e primeiro ciclo do Agrupamento de Escolas de Trancoso,




efetuaram durante o mês de maio atividades diárias junto das suas famílias promovendo uma parentalidade saudável e responsável, aumentando o sentido de pertença familiar, promover a inclusão e ativação dos seus direitos, em articulação com Ação Social do Municipio.

Foi realizado também um calendário, com atividades diárias para as famílias designado por "calendários dos afetos" com objetivo de reforçar laços familiares e incutir determinadas formas de atuação no contexto familiar.



Segurança Social | Programa CLDS 5G | República Portuguesa | Trancoso Município | Pessoas 2030 | Portugal 2030 | Cofinanciado pela União Europeia










## Ação nº 2 – 29 de junho de 2026 | "Família, Escola e Desenvolvimento: Pequenos Gestos que Fazem Crescer"

**Objetivos:**

- Promover a capacitação das famílias para o fortalecimento das competências parentais e do desenvolvimento emocional das crianças.
- Sensibilizar para a importância da parceria entre a família e a escola na promoção do bem-estar, da aprendizagem e da inclusão.
- Fomentar a reflexão sobre estratégias de comunicação, empatia, escuta ativa e definição de limites, contribuindo para relações familiares mais positivas e um desenvolvimento saudável das crianças.

Foi dinamizada uma sessão sobre "Família, Escola e Desenvolvimento Emocional", dirigida a famílias acompanhadas pela CPCJ, pelo RSI e pelo serviço de Habitação.

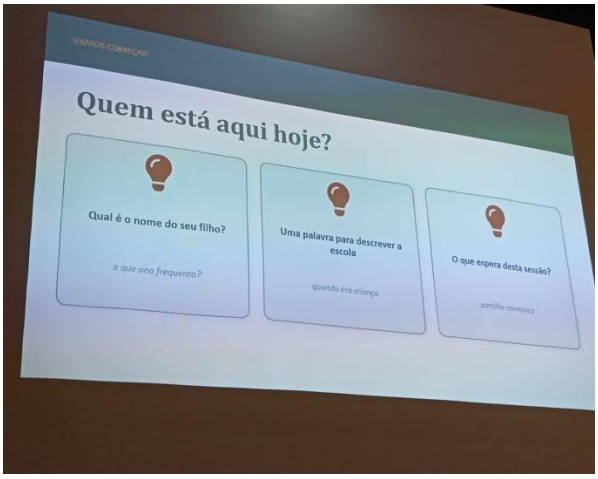


Segurança Social · Programa CLDS 5G · República Portuguesa · Trancoso Município · Pessoas 2030 · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

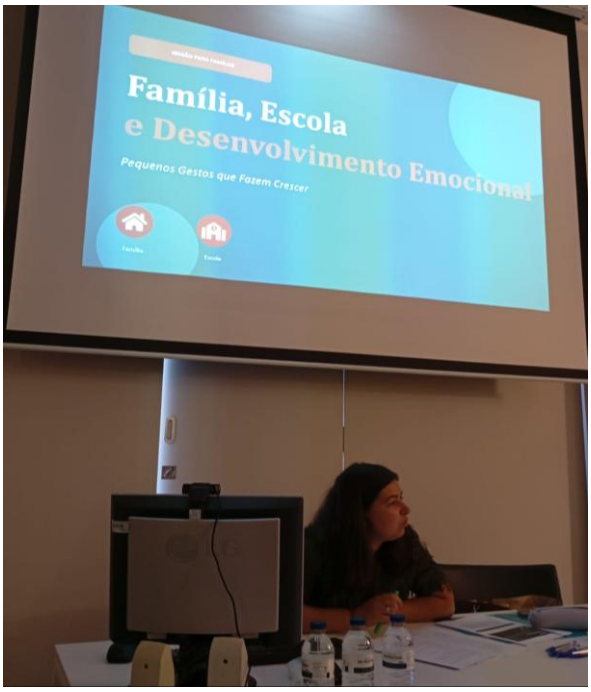
Conversou-se sobre a importância do papel da família como primeira referência emocional da criança e sobre a necessidade de uma relação de parceria entre a família e a escola. Refletiu-se ainda sobre como as emoções influenciam a aprendizagem, o comportamento, a autoestima e as relações, e de que forma a escuta, a empatia, a comunicação e a definição de limites consistentes podem contribuir para um desenvolvimento emocional mais saudável.

Criar espaços de reflexão como este é investir em famílias mais conscientes, crianças mais seguras e comunidades mais fortes. Participaram 9 pessoas nesta atividade.










REPÚBLICA PORTUGUESA TRANCOSO MUNICÍPIO PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia

## EIXO 3 – ATIVIDADE 8 | Saúde para todos _Workshops com Técnicos de Saúde e Nutrição

**Ação nº 1 –** 16 de junho de 2026 | Ação de Sensibilização sobre Demência, Depressão, Autoestima e Exercício para a Mente

**Objetivos:**

- Promover a literacia em saúde, sensibilizando a comunidade para a prevenção e o reconhecimento precoce dos sinais de demência e depressão.
- Reforçar a importância da autoestima e do bem-estar emocional como fatores de proteção da saúde mental.
- Incentivar a prática de exercícios de estimulação cognitiva, contribuindo para a manutenção das capacidades mentais e para um envelhecimento ativo e saudável.




No âmbito do Projeto CLDS 5G, Eixo 3 – Atividade 8, realizou-se uma Ação de Sensibilização sobre Demência, Depressão, Autoestima e Exercício para a Mente, aberta à comunidade, na Junta de Freguesia de Aldeia Nova, no dia 16 de junho.

A sessão decorreu de forma participativa e dinâmica, contando com o envolvimento dos participantes nas temáticas abordadas. Foram partilhadas informações sobre demência, depressão, autoestima e exercícios de estimulação cognitiva, promovendo momentos de reflexão e de esclarecimento de dúvidas.

A atividade contribuiu para reforçar a consciencialização da comunidade sobre a importância da saúde mental, do bem-estar emocional e da adoção de hábitos que favoreçam um envelhecimento ativo e saudável.














Cofinanciado pela União Europeia

## EIXO 3 – ATIVIDADE 7 | “Perto de Ti_Combate à Violência sobre População Vulnerável”.

**Ação nº 2 –** 17 de junho de 2026 | “Perto de Ti”

**Objetivos**

- Sensibilizar os participantes para a prevenção de fraudes, burlas e outros riscos, promovendo uma maior consciência sobre situações que afetam especialmente a população mais vulnerável.
- Capacitar os participantes para identificar os principais tipos de burlas e reconhecer sinais de alerta, adotando estratégias eficazes para evitar situações fraudulentas.
- Reforçar conhecimentos sobre proteção pessoal e comportamentos preventivos, contribuindo para o aumento da segurança e da autonomia na gestão de potenciais situações de risco.

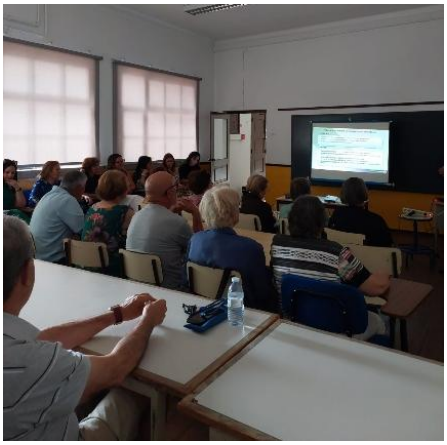
No passado dia 17 de junho de 2026, realizou-se nas antigas escolas primárias (sala da Universidade Sénior de Trancoso) a ação de sensibilização “Perto de Ti ”, especialmente dirigida à comunidade sénior do concelho.




A iniciativa foi promovida no âmbito do CLDS 5G Trancoso ( Atividade 7, Eixo 3), em parceria com a Guarda Nacional Republicana (GNR) de Trancoso, que desenvolveu uma sessão informativa dedicada à prevenção de fraudes, burlas e outros riscos que afetam particularmente a população mais vulnerável.

Durante a ação, foram abordados diversos temas de grande relevância para o dia a dia dos participantes, nomeadamente a importância da consciencialização e sensibilização para a prevenção de abordagens fraudulentas, a identificação dos principais tipos de burlas atualmente existentes e as estratégias para reconhecer ou evitar situações de fraude. Foram ainda partilhadas orientações sobre proteção pessoal e comportamentos defensivos a adotar perante potenciais situações de risco.

A sessão decorreu num ambiente de proximidade e participação ativa, permitindo aos presentes esclarecer dúvidas, partilhar experiências e adquirir conhecimentos práticos que contribuem para o aumento da sua segurança e autonomia. Esta ação contou com 21 participantes.


## EIXO 3 – ATIVIDADE 4 | "Podcast Mensal Promoção da Cultura, hábitos e tradições"

**Ação nº 1 –** Iniciou a 30 de abril de 2026 | Parceria com a Escola Profissional de Trancoso

**Objetivos:**

- Reavivar estórias e histórias e recriação de tradições;
- Resposta de proximidade e combate ao isolamento dos idosos;
- Fortalecer a coesão social e qualidade de vida dos idosos.

No âmbito da Atividade n.º 4 do Eixo 3 do Plano de Ação do CLDS-5G de Trancoso – Promoção da autonomia, envelhecimento ativo e longevidade, encontra-se em desenvolvimento a ação "Podcast – Promoção da Cultura, Hábitos e Tradições", dinamizada em parceria com a Escola Profissional de Trancoso, no âmbito de protocolo estabelecido, envolvendo igualmente os seus alunos no processo de criação e produção de conteúdos.

Esta atividade consiste na conceção, produção e divulgação de episódios de podcast dedicados a temas relacionados com a cultura, hábitos e tradições da região, recorrendo a uma linguagem acessível e adequada a toda a comunidade. A iniciativa visa promover a valorização do património cultural local, reforçando simultaneamente o envolvimento dos mais jovens em processos de criação mediática e participação cívica.

A atividade vai desenvolver-se de forma contínua, prevendo-se a realização de cerca de 12 sessões/podcasts por ano, ao longo da execução do projeto. A divulgação dos conteúdos é efetuada através de plataformas digitais, nomeadamente YouTube e outras plataformas de streaming, sendo igualmente considerada a sua disponibilização em



Cofinanciado pela União Europeia

suportes físicos, quando necessário, de forma a garantir o acesso a públicos mais isolados ou com menor literacia digital.

Os temas abordados incluem, entre outros, a “origem da sardinha doce em Trancoso”, “a história dos 299 filhos do Padre Costa”, “a Batalha de Trancoso (1383–1385)”, “o legado dos frades e profetas”, “o papel do Rancho e da música tradicional, a tradição do vira”, “a importância do bacalhau na cultura portuguesa”, “a valorização da agricultura”, a obra “Santos Costa”, sobre a figura de Bandarra, o património associado à Casa da Prisca e os segredos do vinho português.










REPÚBLICA PORTUGUESA TRANCOSO MUNICÍPIO PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia

# ATIVIDADES EM CURSO/DESENVOLVIMENTO

## EIXO 3 – ATIVIDADE 1 | + Perto Digital Plataforma Tecnológica

**Objetivos:**
- Implementar uma plataforma tecnológica de utilização simples e acessível, adaptada às necessidades de pessoas idosas e grupos em situação de vulnerabilidade;
- Disponibilizar equipamento adequado que facilite o acesso a serviços digitais e promova a autonomia na utilização das tecnologias;
- Permitir o contacto remoto com o Gestor 60+, através de videoconferência e botão de emergência, reforçando o acompanhamento e a resposta em situações de necessidade;

Esta atividade encontra-se em modo de desenvolvimento, estando finalizado o procedimento de aquisição de serviços e equipamentos. Integra uma plataforma tecnológica adaptada às necessidades da população idosa e de grupos em situação de vulnerabilidade, com uma interface intuitiva e de fácil utilização. Esta iniciativa inclui igualmente a aquisição e disponibilização de equipamentos adequados, de forma a facilitar o acesso a ferramentas digitais e promover a inclusão tecnológica.



A atividade visa disponibilizar um conjunto de serviços de apoio remoto, nomeadamente através da utilização de ferramentas de videoconferência, permitindo a realização de contactos regulares com o Gestor 60+ (Joana Costa), assegurando um acompanhamento de proximidade. A plataforma tem uma funcionalidade de contacto de emergência, através de um botão de ajuda, possibilitando aos utilizadores, sobretudo aqueles sem retaguarda familiar, acionar apoio em situações de necessidade.

Esta intervenção pretende contribuir para o reforço da autonomia, segurança e bem-estar dos participantes, promovendo simultaneamente a redução do isolamento social e o acesso a respostas mais céleres e eficazes, através do recurso a soluções tecnológicas ajustadas à realidade da população-alvo.



Segurança Social · CLDS 5G · República Portuguesa · Trancoso Município · Pessoas 2030 · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

## EIXO 3 – ATIVIDADE 2 | + Perto Digital_ Plataforma Tecnológica – Rede Vizinhança

### Objetivos:

- Promover a criação de uma rede de vizinhança que incentive o convívio, a partilha de ideias e o desenvolvimento de soluções ajustadas às necessidades de pessoas em situação de vulnerabilidade;
- Estimular a partilha de experiências de vida, saberes e competências;
- Facilitar o acesso da população vulnerável e isolada a diversos serviços, promovendo uma maior proximidade e inclusão social.

No âmbito desta atividade encontra-se a decorrer o procedimento de contratação de serviços e software (Sioslife) em afim da implementação de uma plataforma tecnológica de apoio à população idosa e a grupos em situação de vulnerabilidade. Esta solução insere-se numa estratégia de inovação social que visa disponibilizar ferramentas digitais com interface intuitiva e de fácil utilização, adaptadas às necessidades da população-alvo.




A implementação do serviço 'Sioslife' permite assegurar um acompanhamento contínuo dos utilizadores, através de uma aplicação móvel que facilita a comunicação direta entre os idosos e os técnicos do projeto.

Paralelamente, a plataforma permite fazer chamadas de forma autónoma com a família, teleconsultas, serviços remotos, enviar fotografias, jogar jogos de estimulação cognitiva e muito mais. Adicionalmente, esta solução tecnológica potência o acesso facilitado a diversos serviços e à participação em dinâmicas comunitárias.



Cofinanciado pela União Europeia

## EIXO 3 – ATIVIDADE 3 | Espaço Nov'idade

### Objetivos:




- Promover a literacia digital básica junto de idosos e pessoas com deficiência e/ou incapacidade, através de formação prática no uso de tablets e smartphones.
- Reduzir a infoexclusão, facilitando o acesso autónomo a serviços digitais, comunicação e informação.
- Fomentar a inclusão social e a participação ativa, potenciando o uso das tecnologias no quotidiano.

Esta atividade encontra-se em modo de preparação, tendo sido contratados serviços para implementação e dinamização de quatro workshops presenciais por ano durante o projeto, direcionados a idosos e pessoas com deficiência e/ou incapacidade, com foco na aquisição de competências básicas no uso de tecnologias digitais, nomeadamente tablets e smartphones. Estas sessões deverão ser desenvolvidas de modo descentralizado em vários locais do concelho.

Através desta iniciativa, pretende-se capacitar os participantes para a utilização autónoma de ferramentas digitais, facilitando o acesso a serviços online, meios de comunicação e informação, contribuindo assim para a redução da infoexclusão. Paralelamente, promove-se a inclusão social e o reforço da participação ativa na comunidade, valorizando o potencial das tecnologias enquanto instrumento de integração e melhoria da qualidade de vida.



Segurança Social · Programa CLDS 5G · República Portuguesa · Trancoso Município · Pessoas 2030 · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

# 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.



Cofinanciado pela União Europeia