



PROGRAMA “CONVERSAS DE AVÓS”

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO ANUAL

Município de Pampilhosa da Serra
2024



índice

1.	ENQUADRAMENTO DO PROGRAMA	0
2.	OBJETIVOS.....	0
2.1.	Objetivo Geral.....	0
2.2.	Objetivos Específicos.....	0
3.	PÚBLICO-ALVO	0
4.	PARCEIROS	1
5.	METODOLOGIA	1
6.	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	1
6.1.	Estimulação Cognitiva	1
6.2.	Artes Manuais	1
7.	RESULTADOS QUANTITATIVOS.....	2
7.1.	Estimulação Cognitiva	2
7.2.	Artes Manuais	2
8.	ANÁLISE QUALITATIVA.....	3
9.	CONCLUSÃO	3
10.	EVIDÊNCIAS E REGISTOS VISUAIS	3
11.	CONCLUSÕES	4
12.	RECOMENDAÇÕES.....	4
13.	OUTRAS ATIVIDADES (EM COLABORAÇÃO)	4
13.1.	Ginástica Sénior	4
14.	ANEXOS	5

Período: Março a Dezembro de 2024

Organização: Município de Pampilhosa da Serra

Data de Elaboração: Janeiro de 2025

1. ENQUADRAMENTO DO PROGRAMA

O Município de Pampilhosa da Serra implementou, em 2012, o **Programa “Conversas de Avós”**, uma iniciativa de intervenção social de cariz lúdico-pedagógico que visa promover o bem-estar e o envelhecimento ativo da população sénior não institucionalizada do concelho. Através de uma atuação descentralizada nas freguesias e localidades do território, o programa procura responder às necessidades manifestadas pelos idosos ao nível do lazer, ocupação de tempos livres, saúde e convívio.

As atividades são organizadas e acompanhadas por técnicos especializados e dinamizadas com o envolvimento das Juntas de Freguesia, voluntários e parceiros da rede social local.

Antes do arranque das atividades em 2024, foram realizadas reuniões com as Juntas de Freguesia e sessões de auscultação em 36 aldeias, com recurso a votações e debates, para aferir os interesses e preferências dos seniores. Desta auscultação resultaram as atividades mais votadas, entre as quais se destacaram as sessões de estimulação cognitiva e as oficinas de artes manuais.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Promover o envelhecimento ativo, a inclusão social e o bem-estar da população idosa através de atividades regulares, participativas e descentralizadas.

2.2. Objetivos Específicos

- Estimular as capacidades cognitivas e funcional dos participantes;
- Incentivar a criatividade e a motricidade fina;
- Promover o convívio, a autoestima e o sentimento de pertença;
- Valorizar o papel social dos idosos, facilitando a partilha de saberes;
- Reduzir o isolamento e prevenir situações de institucionalização;
- Avaliar o impacto e a satisfação com as atividades realizadas;
- Adaptar as intervenções às necessidades individuais, com base em dados locais e escuta ativa da população-alvo.

3. PÚBLICO-ALVO

População sénior do concelho de Pampilhosa da Serra, não institucionalizada, com idade igual ou superior a 55 anos.

4. PARCEIROS

O programa é dinamizado pelo Município de Pampilhosa da Serra, em articulação com:

- As oito Juntas de Freguesia;
- Pontos + e Coletividades Locais;
- Associações Culturais, Juvenis e Desportivas;
- Comércio local, Empresas Locais, Entidades da Rede Social, outras.

5. METODOLOGIA

A metodologia do programa combina uma intervenção de proximidade, planeamento participativo e avaliação contínua, com base em:

- Registos manuais e digitais das sessões pelos técnicos responsáveis;
- Fichas de avaliação de desempenho e satisfação;
- Controlo de presenças, idade e género dos participantes;
- Observações diretas e registo de depoimentos informais;
- Publicações nas redes sociais para dar visibilidade e envolver a comunidade.

6. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

6.1. Estimulação Cognitiva

- **Período:** março a dezembro de 2024
- **Conteúdos:** Jogos de memória, leitura, escrita, linguagem, atenção, cálculo, lógica, entre outros;
- **Duração média:** 2 horas por sessão;
- **Objetivo:** desenvolver competências sociais e emocionais; estimular capacidades cognitivas (memória, atenção linguagem e funções executivas) entre outras.

6.2. Artes Manuais

- **Período:** abril a junho de 2024
- **Conteúdos:** ensinar diferentes tipos de trabalhos manuais, proporcionando o contato com diferentes tipos de materiais e técnicas, ao nível das artes decorativas.
- **Duração média:** 2 horas por sessão
- **Objetivo:** manter ou melhorar a motricidade manual; promover a criatividade; aumentar a auto-estima, proporcionar o convívio e a troca de saberes, entre outras.

7. RESULTADOS QUANTITATIVOS

7.1. Estimulação Cognitiva

Total de sessões realizadas: 53

Total de participantes: 591

Média de idades: 74,6 anos

Distribuição por género:

Mulheres: 442 (75%)

Homens: 149 (25%)

Avaliação:

Nível 1 (bom): 566

Nível 2 (médio): 10

Nível 3 (mau): 0

Localidades com maior participação:

Dornelas do Zêzere

Ponte de Fajão

Malhada do Rei

Pescansecos

7.2. Artes Manuais

Total de sessões realizadas: 16

Total de participantes: 86

Média de idades: 81,2 anos

Distribuição por género:

Mulheres: 78 (91%)

Homens: 8 (9%)

Avaliação:

Nível 1 (bom): 85

Nível 2 (médio): 1

Nível 3 (mau): 0

Localidades com maior participação:

Lobatos e Lobatinhos

Moninho Souto do Brejo

8. ANÁLISE QUALITATIVA

A edição 2024 do Programa "Conversas de Avós" revelou-se bem-sucedida. As sessões foram marcadas por uma elevada aceitação por parte da população sénior, refletida tanto na participação constante como nas avaliações predominantemente positivas.

As artes manuais destacaram-se como uma atividade de grande envolvimento emocional e criativo, promovendo o prazer e o sentido de realização. Já a estimulação cognitiva provou ser eficaz na manutenção e desenvolvimento de competências mentais relevantes, como memória, atenção e raciocínio.

A estrutura em pequenos grupos (4 a 10 participantes) permitiu um acompanhamento individualizado, reforçando o impacto positivo das intervenções. A forte participação feminina (acima de 75%) é consistente com o perfil demográfico da população idosa e sugere a necessidade de explorar estratégias que estimulem uma maior adesão masculina.

9. CONCLUSÃO

O Programa "Conversas de Avós" reafirma-se como uma estratégia estruturada de política social local para o envelhecimento ativo. A intervenção realizada em 2024 demonstrou eficácia, relevância e aceitação comunitária, sendo recomendável a sua continuidade, ajustamento e aprofundamento.

Recomenda-se ainda:

- A manutenção do sistema de auscultação regular;
- O reforço da articulação com os parceiros locais;
- A adaptação constante das atividades às necessidades e interesses

emergentes;

- A monitorização sistemática dos impactos sociais e individuais do programa.

10. EVIDÊNCIAS E REGISTOS VISUAIS

Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=hQdrP7d5-V0>

Redes Sociais:

https://www.facebook.com/profile/100064393370733/search?q=CONVERSAS%20DE%20AV%C3%93S&locale=pt_PT

Observação: as publicações servem como ferramenta de divulgação e reforço da ligação com as comunidades e familiares.

11. CONCLUSÕES

- O programa demonstrou ter um impacto positivo e direto na qualidade de vida da população idosa;
- A adesão demonstra necessidade e interesse pelas atividades;
- A predominância feminina é expressiva, indicando espaço para melhorar o alcance entre os homens;
- As sessões revelaram-se adaptáveis a diferentes realidades locais, sendo bem acolhidas em todos os contextos;
- A avaliação positiva é um indicador claro da pertinência e qualidade da intervenção.

12. RECOMENDAÇÕES

- Dar continuidade ao programa com regularidade mensal;
- Reforçar a divulgação e o uso de testemunhos para atrair novos participantes;
- Criar estratégias específicas para aumentar a participação masculina (ex: atividades mais alinhadas com os interesses desse público);
- Avaliar progressivamente os impactos cognitivos e emocionais a longo prazo;
- Promover formação contínua aos técnicos para inovação metodológica;
- Considerar sessões intergeracionais.

13. OUTRAS ATIVIDADES (EM COLABORAÇÃO)

13.1. Ginástica Sénior

A secção de desporto da autarquia dinamiza, de forma descentralizada, o Programa Ginástica Sénior, que tem como principais objetivos a promoção de um estilo de vida saudável, o incentivo à prática de exercício físico, e o bem-estar da comunidade.

No ano letivo 2023/2024, este programa, foi desenvolvido semanalmente em 12 localidades: Cabril, Vidual, Unhais-o-Velho, Meãs, Dornelas do Zêzere, Porto de Vacas, Janeiro de Baixo, Pampilhosa da Serra, Portela do Fojo Machio, Pessegueiro, Fajão e Armadouro. Com uma assiduidade média de 117 participantes. O Programa “Ginástica Sénior Pampilhosa da Serra” foi distinguido com o Selo de Qualidade “Programa de Atividade Física Sénior”, a 20 de maio de 2024, no VI Seminário Envelhecimento Ativo e Saudável, que decorreu em Famalicão.

Horário atividades desportivas – ginástica sénior -Anexo 14.5.

13.2. Literacia em Saúde e rastreios

Em 2024, o Município de Pampilhosa da Serra implementou o Plano de Prevenção Primária em Saúde, com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar da população, através da prevenção e da literacia em saúde. A iniciativa inclui sessões informativas sobre doenças prevalentes, alimentação saudável, saúde mental e higiene do sono, especialmente dirigidas à comunidade educativa e à população em geral. O Plano contempla ainda campanhas de sensibilização, rastreios comunitários, consultas de psicologia e sessões de estimulação cognitiva para a população sénior.

9 de fevereiro - Dia Mundial do Doente- Palestra sobre Literacia em Saúde "Um modo de ver a pessoa doente" - 25 participantes

9 de maio - Literacia em doença hepática alcoólica (prevenção, diagnóstico e consequência) – 28 participantes;

29 de maio- Sessão sobre hipertensão arterial e riscos cardiovasculares e globais (prevenção, diagnóstico e tratamento) - 28 participantes;

13 de junho-Dia Mundial da Hipertensão - Rastreio de hipertensão arterial e glicémia – 71 pessoas;

1 a 9 de outubro – Semana da saúde mental – 10 sessões (Cabril, Dornelas do Zêzere, Fajão, Janeiro de Baixo, Machio, Pampilhosa da Serra, Pessegueiro, Portela do Fojo, Unhais-o-Velho, Vidual) - 113 pessoas

13.3. "Tríptico – Uma Promessa de Felicidade"

O "Tríptico" é uma iniciativa de criação teatral colaborativa, que une os Municípios de Castanheira de Pera, Pedrógão Grande e Pampilhosa da Serra, e conta com o apoio da Direção-Geral das Artes e da Fundação GDA, no âmbito do programa Arte e Coesão Territorial. A proposta contempla a produção de três peças distintas, cada uma com texto original de um dramaturgo diferente, centradas em temas marcantes para a região: desindustrialização e falência fabril, alterações da paisagem rural e florestal/transumância e migrações.

Todas as peças envolvem intérpretes das próprias comunidades, cruzando performance teatral com música tradicional e canto coral, resultando em espetáculos que refletem as histórias, vivências e memórias dos territórios envolvidos.

A primeira peça, "Fábrica de Sonhos", com intérpretes da comunidade de Castanheira de Pera, subiu ao palco do Auditório Municipal nos dias 22 e 23 de junho, reunindo um público entusiasta. Já a segunda peça, intitulada "Uma Estrada no Pinhal", com interpretação da comunidade de Pedrógão Grande e texto de Tiago Patrício Ribeiro, foi apresentada nos dias 23 e 24 de novembro.

Ambas as sessões contaram com a presença de cerca de 200 seniores de várias localidades do concelho. O transporte foi assegurado pelo Município, permitindo o acesso facilitado à cultura e incentivando a participação da população sénior.

O projeto culminará com a apresentação, em junho/julho de 2025, da terceira e última peça, dedicada ao tema das migrações, com interpretação da comunidade da própria Pampilhosa da Serra, encerrando o ciclo do “Tríptico” no mesmo território onde se iniciou.

Esta iniciativa representa uma clara aposta na valorização da cultura local, na promoção da coesão territorial e na democratização do acesso à arte, reforçando a importância de envolver ativamente as comunidades no processo criativo e de proporcionar experiências significativas aos seus habitantes, em especial à população mais envelhecida.

14. ANEXOS

14.1. Tabela completa com datas e localidades por tipo de sessão.

LOCALIDADE	ESTIMULAÇÃO COGNITIVA		ARTES MANUAIS
Aldeias			24 de abril
Armadouro	11 de junho	02 de dezembro	15 de abril
Brejo de Cima	26 de junho	03 de dezembro	17 de abril
Cabril	07 de março	20 de novembro	17 de maio
Carregal	03 de abril	31 de maio	14 de outubro
Castanheira da Serra	12 de abril		27 de maio
Ceiroquinho	12 de junho		
Covanca	16 de abril	12 de julho	
Dornelas do Zêzere	29 de abril	03 de julho	28 de novembro
Esteiro	08 de abril	06 de junho	26 de novembro
Janeiro de Baixo	04 de abril	25 de novembro	
Lobatos e Lobatinhos	17 de maio	15 de outubro	16 de junho
Machio	27 de junho	14 de novembro	19 de abril
Malhada da Serra	30 de abril	20 de novembro	17 de junho
Malhada do Rei	26 de março	22 de maio	13 de novembro

Maria Gomes	22 de março	03 de junho	12 de novembro	
Meãs	11 de abril	05 de dezembro		04 de junho
Moninho	02 de maio	16 de outubro		18 de abril
Pampilhosa da Serra	16 de maio	02 de julho	04 de dezembro	
Pescansecos	20 de maio	10 de julho	06 de novembro	
Pessegueiro	20 de março	29 de outubro		20 de maio
Ponte de Fajão	15 de março	27 de maio	11 de novembro	
Portela do Fojo	11 de março	09 de dezembro		21 de maio
Porto de Vacas	23 de abril	04 de julho	19 de novembro	
Póvoa	19 de julho			22 de abril
Souto do Brejo	26 de março	22 de outubro		23 de maio
Trinhão	06 de maio	14 de junho	14 de novembro	
Unhais-o-Velho	09 de julho	10/12		07 de maio
Vidual	25 de março	28 de maio	07 de novembro	

14.2. Grelhas de avaliação utilizadas pelos participantes.

Avaliação (Confidencial)	
 ☐ ☐ ☐ <u>Bom</u> Médio Mau	
Observações:	

14.3. Fotografias (mediante autorização).



14.4. Lista de presenças (omitida nesta versão por questões de privacidade).

14.5. Horário atividades desportivas – ginástica sénior



Horário Geral Atividades

início	fim	2ª feira	local	3ª feira	local	4ª feira	local	5ª feira	local	6ª feira	local
09:15	10:00			G. Sénior Pampilhosa	Pampilhosa			Creche G.Sénior	Pavilhão Pampilhosa		
09:45	10:30	Ginástica Sénior U.Velho	U.Velho	G.Sénior Armadouro P.Vacas	Armadouro P.Vacas					Ginástica Sénior Portela Fojo	Portela Fojo
10:30	11:15			Pré-Escolar Hidrosénior ASSDZ/SCMPS	Piscina (Quinzenal)			Natação Pré-Escolar SCMPS	Piscina		
11:00	11:45	Ginástica Sénior Meãs	Meãs	Ginástica Sénior J.Baixo	J. Baixo					Ginástica Sénior Machio	Machio
12:45	13:30			S.Musculação JumpFit	Pavilhão Pavilhão			S.Musculação JumpFit	Pavilhão Pavilhão	Sala Musculação	Pavilhão
12:45	13:30	Natação Livre	Piscina	Natação Livre	Piscina			Natação Livre	Piscina		
14:45	15:30					Creche ASSDZ	Dornelas				
15:00	15:45	Hidrosénior G.Sénior Cabril	Piscina Cabril			Hidrosénior G.Sénior Fajão	Piscina Fajão			Hidrosénior Pré-Escolar (SCMPS)	Piscina Pavilhão
15:00	17:00					Natação Livre (Escola)	Piscina				
16:00	16:45	Ginástica Sénior Vidual	Vidual			Ginástica Sénior Pessegueiro	Pessegueiro				
17:45	18:30					G.Sénior D. do Zêzere	Dornelas Zêzere			G.Sénior D. do Zêzere	Dornelas Zêzere
18:00	18:45	AMA T. Funcional	Piscina Pavilhão			Aprendizagem T. Funcional	Piscina Pavilhão			AMA Aperfeiçoamento	Piscina
18:45	19:30	Aprendizagem Aperfeiçoamento S. Musculação	Piscina Pavilhão			Hidroginástica S.Musculação	Piscina Pavilhão			Hidroginástica	Piscina

Serviços de Desporto e Juventude