



PROGRAMA “CONVERSAS DE AVÓS”

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO SEMESTRAL

Município de Pampilhosa da Serra

Julho 2025



Índice

1. ENQUADRAMENTO	1
2. OBJETIVOS	1
2.1. Objetivo Geral	1
2.2. Objetivos Específicos.....	1
3. PÚBLICO-ALVO	1
4. PARCEIROS.....	1
5. METODOLOGIA.....	2
6. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	2
6.1. Estimulação Cognitiva	2
6.2. Capacitação Digital.....	2
7. RESULTADOS QUANTITATIVOS.....	2
8. ANÁLISE QUALITATIVA.....	2
9. EVIDÊNCIAS E REGISTOS VISUAIS.....	3
10. CONCLUSÕES.....	3
11. RECOMENDAÇÕES.....	3
12. OUTRAS ATIVIDADES (EM COLABORAÇÃO)	4
12.1. Literacia em Saúde e Rastreios.....	4
12.2. “Avós, Chás e Livros”	5
12.3. Peça de Teatro “Movimentos Migratórios”	5
14. ANEXOS.....	6

Período: Fevereiro a Junho de 2025

Organização: Município de Pampilhosa da Serra

Data de elaboração: Julho de 2025

1. ENQUADRAMENTO

Durante o primeiro semestre de 2025, o programa “Conversas de Avós” continuou a promover o envelhecimento ativo, a inclusão digital e o bem-estar emocional da população sénior do concelho de Pampilhosa da Serra.

Foram dinamizadas sessões de estimulação cognitiva e capacitação digital em 25 localidades, alcançando um total de 651 participações.

Os dados recolhidos refletem uma elevada adesão, satisfação e impacto positivo nas capacidades cognitivas e digitais dos participantes, contribuindo para a sua autonomia e integração social.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

- Promover o envelhecimento ativo, a literacia digital e o bem-estar da população sénior através de atividades regulares e descentralizadas.

2.2. Objetivos Específicos

- Estimular capacidades cognitivas como a memória, a atenção e o raciocínio;
- Desenvolver competências básicas no uso de tecnologias digitais;
- Promover o convívio, a autoestima e o sentimento de pertença;
- Reduzir a infoexclusão e aproximar os idosos do mundo digital;
- Avaliar o impacto das sessões através de instrumentos qualitativos e quantitativos.

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 monitorização e avaliação do programa foram realizadas através de:

- Registos presenciais e de participação.
- Fichas de avaliação por sessão.
- Observação direta dos técnicos.
- Testemunhos informais dos participantes.
- Publicações em redes sociais e registo audiovisual.

6. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

6.1. Estimulação Cognitiva

- Total de sessões: 43
- Total de participantes: 368

Atividades: Jogos de memória, exercícios de raciocínio lógico, linguagem e atenção.

Objetivo: Prevenir o declínio cognitivo e reforçar o bem-estar emocional.

6.2. Capacitação Digital

- Total de sessões: 43
- Total de participantes: 283

Temas abordados: Utilização de smartphones, redes sociais, email, pesquisa online, acesso a serviços públicos, segurança digital.

Objetivo: Reduzir a exclusão digital e aumentar a autonomia dos seniores.

7. RESULTADOS QUANTITATIVOS

Tipo de Atividade	Sessões	Participantes	Avaliação "Bom"	Avaliação "Médio"	Avaliação "Mau"
Estimulação Cognitiva	43	368	293	4	0
Capacitação Digital	43	283	281	2	0
Total Geral	86	651	-	-	-

8. ANÁLISE QUALITATIVA

- As sessões revelaram-se fundamentais para o bem-estar global dos participantes;
- A estimulação cognitiva teve um impacto positivo na manutenção de capacidades mentais, como memória, atenção e linguagem;

- A capacitação digital foi especialmente valorizada, permitindo aos seniores comunicar com familiares, aceder a serviços e integrar-se digitalmente;
- A participação ativa, os testemunhos positivos e o entusiasmo demonstrado nas sessões são evidências do sucesso do programa.

9. EVIDÊNCIAS E REGISTOS VISUAIS

Vídeos e Fotografias das sessões foram divulgados nas redes sociais do município, reforçando o envolvimento da comunidade e promovendo a visibilidade do programa. Estas publicações também atuaram como ferramenta de valorização dos participantes e de sensibilização para a importância do envelhecimento ativo.

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

<https://www.cm-pampilhosadaserra.pt/viver-na-pampilhosa/espaco-informativo/noticias/noticia/muitas-sessoes-e-memorias-conversas-de-avos-encheu-o-concelho-de-sorrisos-e-aprendizagem>

Redes Sociais:

<https://www.facebook.com/camaramunicipaldapampilhosadaserra/videos/1019173533516618>

10. CONCLUSÕES

- O programa “Conversas de Avós” teve um impacto altamente positivo, promovendo a inclusão social, digital e o bem-estar dos idosos;
- A elevada participação e abrangência territorial demonstram a relevância da iniciativa;
- A integração das componentes cognitiva e digital foi essencial para o fortalecimento da autonomia e autoestima dos seniores;
- O sucesso do programa é evidenciado pelos níveis de avaliação positiva e pelo interesse manifestado pelas comunidades locais.

11. RECOMENDAÇÕES

- Dar continuidade ao programa com regularidade mensal;
- Reforçar a componente de capacitação digital, incluindo novos temas como segurança online e uso de serviços bancários digitais;
- Estimular a participação masculina com atividades ajustadas aos seus interesses;
- Criar sessões intergeracionais, fomentando o intercâmbio de saberes;
- Manter a formação contínua dos técnicos para atualização metodológica;
- Avaliar de forma sistemática os impactos cognitivos e sociais a médio e longo prazo.

12. OUTRAS ATIVIDADES (EM COLABORAÇÃO)

Promovido pelo Município de Pampilhosa da Serra, o programa Ginástica Sénior dinamizou, ao longo do último ano letivo (de outubro de 2024 a junho de 2025), mais de 600 sessões em 13 localidades do concelho: Cabril, Vidual, Unhais-o-Velho, Meãs, Dornelas do Zêzere, Porto de Vacas, Janeiro de Baixo, Carregal, Pampilhosa da Serra, Portela do Fojo Machio, Pessegueiro, Fajão e Armadouro. A iniciativa contou com a participação ativa de mais de 200 seniores, num exemplo de continuidade, empenho e envolvimento comunitário.

O encerramento da época desportiva teve lugar no dia 7 de julho, no parque de merendas da Praia Fluvial de Janeiro de Baixo, num animado convívio que reuniu cerca de uma centena de participantes.

A participação ativa dos seniores de Pampilhosa da Serra não se ficou pelas sessões locais. No passado dia 26 de junho, o Município marcou presença no 3º Encontro Europeu de Desporto Sénior, em Almeida, no emblemático Revelim Doble, integrado no projeto "Mexa-se com Alma!". O evento reuniu centenas de participantes de todo o país e contou com a presença de cerca de 100 seniores pampilhosenses, que participaram com entusiasmo nas diversas atividades propostas, num ambiente de grande animação e espírito de comunidade.

Horário atividades desportivas – ginástica sénior-(Anexo 14.5)

12.1. 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 o bem-estar da população através da prevenção e do reforço da literacia em saúde. A iniciativa contempla sessões informativas sobre doenças prevalentes, alimentação saudável, saúde mental e higiene do sono, dirigidas à comunidade educativa e à população em geral.

O Plano inclui ainda campanhas de sensibilização, rastreios comunitários, consultas de psicologia e sessões de estimulação cognitiva para a população sénior, promovendo uma abordagem integrada à saúde. Este esforço visa prevenir doenças crónicas e fomentar um envelhecimento saudável e ativo. Pelo impacto positivo alcançado, o Plano foi distinguido com o Prémio de Excelência Autárquica 2025.

Ações:

13 de fevereiro - Dia Mundial do Cancro – Ação de literacia sobre o cancro digestivo - 33 participantes

Fevereiro – Dia Mundial do Doente- Elaboração de cartões com o objetivo de serem entregues aos utentes no Centro de Saúde local – 100 cartões – 96 participantes;

27 de março- Dia Mundial da Saúde Oral- Realização de uma sessão de sensibilização e esclarecimento sobre os cuidados a ter no âmbito da saúde oral - 31 participantes;

3 de abril-Promover a literacia para o envelhecimento, desconstrução de estereótipos e preconceitos associados à idade– 80 alunos do AEEPS e 2 oradores seniores;

24 de abril- Sessão de literacia em alimentação saudável- 9 participantes;

05 de junho – Informar sobre a doença oncológica- voluntariado da LPCC- 21 participantes;

De 9 de maio a 23 de junho – Rastreio cardiovascular comunitário e sessões de literacia sobre o sono, em 10 localidades do concelho-184 participantes.

12.2. “Avós, Chás e Livros”

No âmbito da Feira do Livro 2025, o Município de Pampilhosa da Serra promoveu, entre os dias 12 e 16 de maio, a iniciativa “Avós, Chás e Livros”, dirigida à população sénior do concelho. A atividade teve lugar na Biblioteca Municipal e visou fomentar o envelhecimento ativo, o gosto pela leitura e a valorização da memória coletiva, através da partilha de histórias de vida em ambiente informal.

A iniciativa contou com a participação de 120 munícipes provenientes de várias freguesias, tendo o transporte sido assegurado pelo Município. Durante as sessões, os participantes tiveram ainda a oportunidade de visitar a Biblioteca Municipal renovada e conhecer os seus serviços.

“Avós, Chás e Livros” revelou-se uma ação de elevado impacto social e cultural, promovendo o convívio, o bem-estar e o reforço dos laços comunitários entre os seniores do concelho.

<https://www.facebook.com/photo?fbid=1118123503677418&set=pcb.1118123663677402>

12.3. Peça de Teatro “Movimentos Migratórios”

Nos dias 28 e 29 de junho de 2025, o Auditório Municipal de Pampilhosa da Serra acolheu duas sessões da peça de teatro “Movimentos Migratórios”, integrada no projeto “Tríptico – Uma Promessa de Felicidade”, promovido pelo Teatro do Interior,

fundado pelo ator Manuel Wiborg. A peça contou com interpretação de elementos da comunidade da Pampilhosa da Serra, com a especial participação do Grupo Musical Fraternidade Pampilhosense, cruzando performance teatral, música tradicional e canto coral num espetáculo comovente e profundamente enraizado nas vivências da região.

As sessões contaram com a presença de mais de 200 seniores provenientes de diversas freguesias do concelho, nomeadamente participantes da iniciativa “Conversa de Avós”. O transporte foi assegurado pelo Município, facilitando a deslocação de todos os interessados.

“Movimentos Migratórios” foi a última peça apresentada do ciclo “Tríptico – Uma Promessa de Felicidade”, um projeto apoiado pela Direção-Geral das Artes, Fundação GDA e pelos municípios de Castanheira de Pera, Pampilhosa da Serra e Pedrógão Grande.

A forte adesão e o envolvimento ativo dos seniores reforçam a importância de continuar a investir em programas culturais acessíveis, que estimulem o envelhecimento ativo, o diálogo interjacional e o sentido de pertença aos territórios.

13. ANEXOS

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

LOCALIDADE	ESTIMULAÇÃO COGNITIVA		CAPACITAÇÃO DIGITAL	
Armadouro	19 de fevereiro	14 de abril	05 de maio	
Brejo de Cima	10 de março	21 de maio	03 de fevereiro	22 de abril
Cabril	10 de fevereiro	08 de maio	18 de março	27 de maio
Carregal	12 de fevereiro	06 de maio	20 de março	29 de maio
Covanca	13 de março	27 de junho	29 de abril	
Dornelas do Zêzere	20 de março	15 de maio	12 de fevereiro	02 de abril
Esteiro	19 de março		11 de fevereiro	09 de abril
Janeiro de Baixo	11 de fevereiro	16 de maio	19 de março	
Lobatos e Lobatinhos	24 de março		18 de fevereiro	
Machio	14 de fevereiro	24 de junho	25 de março	
Malhada da Serra	17 de fevereiro	22 de abril	13 de março	02 de maio
Malhada do Rei	25 de junho		26 de fevereiro	
Maria Gomes	24 de junho		25 de fevereiro	08 de abril
Meãs	06 de fevereiro	30 de abril	11 de março	
Moninho	18 de fevereiro	23 de abril	07 de março	06 de maio
Pampilhosa da Serra	28 de março	30 de maio	24 de fevereiro	23 de abril
Pescansecos	12 de março		19 de fevereiro	11 de abril
Pessegueiro	25 de março	29 de maio	03 de abril	

Ponte de Fajão	07 de maio		20 de fevereiro	
Portela do Fojo	14 de fevereiro	13 de maio	26 de março	22 de maio
Porto de Vacas	17 de março	04 de junho	07 de fevereiro	01 de abril
Póvoa	21 de abril		03 de março	07 de maio
Souto do Brejo	07 de fevereiro	29 de abril	12 de março	13 de maio
Trinhão	08 de abril		27 de março	04 de abril
Unhais-o-Velho	11 de março	29 de maio	06 de fevereiro	30 de abril
Vidual	18 de março	03 de junho	10 de fevereiro	28 de abril

13.2. Grelhas de avaliação utilizadas pelos participantes.

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

13.3. Fotografias (mediante autorização).



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

13.5. Horário atividades desportivas – ginástica sénior

CALENDÁRIO SEMANAL

início	fim	2ª feira	local	3ª feira	local	4ª feira	local	5ª feira	local	6ª feira	local
9:30	10:15			Gin. Sénior	Pampilhosa da Serra					Gin. Sénior	Pampilhosa da Serra
9:45	10:30	Gin. Sénior	Vidual			Gin. Sénior	Portela do Fojo				
10:30	11:15			Gin. Sénior	Janeiro de Baixo					Gin. Sénior	Pessegueiro
10:45	11:30	Gin. Sénior	Cabril			Gin. Sénior	Machio	Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão		
11:30	12:30			Natação Livre (Acomp.)	Piscina			Natação Livre (Acomp.)	Piscina	Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão
12:45	13:30			Hidroginástica	Piscina	Total Fitness	Pavilhão	Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão	Total Fitness	Pavilhão
13:30	15:00			Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão	Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão	Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão	Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão
15:00	15:45			Gin. Sénior	Fajão			Gin. Sénior	Malhada do Rei		
15:30	16:15	Gin. Sénior	Meãs							Gin. Sénior	Porto de Vacas
		Hidrosénior	Piscina	Hidrosénior	Piscina	Hidrosénior	Piscina	Hidrosénior	Piscina	Hidrosénior	Piscina
17:00	17:45	Natação Livre (Acomp.)	Piscina	Natação Livre (Acomp.)	Piscina	Aprefeiçoamento	Piscina			Natação Livre (Acomp.)	Piscina
17:45	18:30	Total Fitness	Outdoor			Gin. Sénior	Dornelas do Zêzere			Gin. Sénior	Dornelas do Zêzere
18:00	18:45	AMA I Aprendizagem	Piscina	Total Fitness	Pavilhão	AMA I AMA II	Piscina	Total Fitness	Pavilhão	Aprendizagem	Piscina
18:45	19:30	Aprefeiçoamento AMA II	Piscina	Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão	Hidroginástica	Piscina	Treino Personalizado (Acomp.)	Pavilhão	Hidroginástica	Piscina