



PROGRAMA “CONVERSAS DE AVÓS”

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO SEMESTRAL

Município de Pampilhosa da Serra

Dezembro 2025



Índice

1. ENQUADRAMENTO	3
2. OBJETIVOS	3
2.1. Objetivo Geral	3
2.2. Objetivos Específicos	3
3. PÚBLICO-ALVO	3
4. PARCEIROS	3
5. METODOLOGIA	4
6. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	4
6.1. Estimulação Cognitiva	4
6.2. Capacitação Digital	4
7. RESULTADOS QUANTITATIVOS	4
8. ANÁLISE QUALITATIVA	4
9. EVIDÊNCIAS E REGISTOS VISUAIS	5
10. CONCLUSÕES	5
11. RECOMENDAÇÕES	6
12. OUTRAS ATIVIDADES (EM COLABORAÇÃO)	6
12.1. Literacia em Saúde	6
13. ANEXOS	7
13.1. Calendarização	7
13.2. Grelhas de Avaliação- Participantes	7
13.3. Fotografias	8
13.4. Lista de Presentes	8
13.3. Planos de Ação	8-11
13.3. Horário das Atividades Desportivas- Ginástica e Hidro Sénior	12

Período: Setembro a dezembro de 2025

Organização: Município de Pampilhosa da Serra

Data de elaboração: Dezembro de 2025

ENQUADRAMENTO

Durante o último quadrimestre de 2025, o programa “Conversas de Avós” manteve o seu compromisso com o envelhecimento ativo, o bem-estar emocional e o apoio comunitário à população sénior do concelho de Pampilhosa da Serra.

Neste período, o programa assumiu também uma dimensão de resposta psicossocial, com especial enfoque nas freguesias mais afetadas pelos incêndios de 2025, promovendo espaços de partilha, reflexão e suporte emocional.

Foram dinamizadas atividades em 10 aldeias, num total de 18 sessões, alcançando 113 participações.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

- Promover o envelhecimento ativo, o bem-estar emocional e o reforço da resiliência da população sénior através de atividades regulares e descentralizadas.

2.2. Objetivos Específicos

- Criar espaços seguros de partilha e apoio emocional após experiências traumáticas;
- Promover o convívio, a autoestima e o sentimento de pertença comunitária;
- Reforçar a resiliência individual e coletiva em contextos de adversidade;
- Reduzir o isolamento social e emocional dos idosos;
- Avaliar o impacto das sessões através de observação e testemunhos qualitativos.

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:

- Juntas de Freguesia;
- Pontos + e Coletividades Locais;
- Associações culturais, juvenis e desportivas;
- Rede Social e entidades locais de apoio comunitário.

5. METODOLOGIA

A monitorização e avaliação do programa foram realizadas através de:

- Registos de participação presencial;
- Observação direta dos técnicos;
- Testemunhos informais dos participantes;
- Divulgação em redes sociais e registo audiovisual;
- Referenciação em meios de comunicação social.

6. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

6.1. Sessões de Sensibilização e Reflexão Pós-Incêndios

Em setembro de 2025, o Programa Conversas de Avós desenvolveu uma resposta específica nas freguesias mais afetadas pelos incêndios, através de sessões de sensibilização e apoio psicossocial.

Estas sessões centraram-se na:

- **Reflexão e partilha** sobre experiências traumáticas vividas pelas comunidades afetadas;
- **Promoção do suporte emocional**, através da criação de espaços seguros de escuta e apoio mútuo;
- **Reforço da resiliência individual e coletiva**, incentivando estratégias de coping e reconstrução emocional.

(Planos de Sessão em Anexo)

7. RESULTADOS QUANTITATIVOS

Aldeia	Sessões	Participantes
Adurão	2	13
Camba	2	14
Esteiro	2	14
Covanca	2	15
Machialinho	1	5
Brejo de Cima	2	7
Póvoa da Raposeira	1	14
Brejo de Baixo	2	15
Casal da Lapa	2	5
Souto do Brejo	1	4
Moninho*	1	7
TOTAL (10 aldeias)	18	113

*O grupo de Moninho foi também contemplado em contexto de divulgação pública (Jornal Público).

8. ANÁLISE QUALITATIVA

- As sessões revelaram-se fundamentais para o suporte emocional dos participantes num contexto pós-incêndios;
- O programa contribuiu para reduzir sentimentos de ansiedade, isolamento e vulnerabilidade;
- A partilha de experiências promoveu maior coesão comunitária e sentimento de pertença;
- O entusiasmo e adesão demonstrados reforçam a importância destas respostas descentralizadas.

9. EVIDÊNCIAS E DIVULGAÇÃO

As atividades foram registadas e divulgadas através de redes sociais e meios de comunicação, reforçando o envolvimento da comunidade e valorizando os participantes.

<https://www.cm-pampilhosadaserra.pt/viver-na-pampilhosa/espaco-informativo/noticias/noticia/refletir-partilhar-e-cuidar-municipio-dinamizou-sessoes-sobre-o-processo-do-luto-em-10-localidades><https://www.cm-pampilhosadaserra.pt/viver-na-pampilhosa/espaco-informativo/noticias/noticia/refletir-partilhar-e-cuidar-municipio-dinamizou-sessoes-sobre-o-processo-do-luto-em-10-localidades>
<https://www.instagram.com/p/DP37TMajsfG/>

O Programa Conversas de Avós também mereceu destaque em contexto de divulgação pública (Jornal Público).

<https://www.publico.pt/2025/12/07/local/reportagem/interior-ha-razoes-luto-aldeias-pampilhosa-serra-falouse-preto-coracao-2156713>

10. CONCLUSÕES

- O programa “Conversas de Avós” manteve um impacto altamente positivo no bem-estar da população sénior;
- A intervenção pós-incêndios demonstrou a capacidade do projeto em responder a necessidades emergentes;
- A elevada participação confirma a relevância do programa no território;
- Estas sessões contribuíram para o reforço da resiliência emocional e comunitária.

11. RECOMENDAÇÕES

- Dar continuidade ao programa com regularidade mensal;
- Reforçar ações de apoio psicossocial em freguesias vulneráveis;
- Desenvolver sessões intergeracionais para fortalecer redes de suporte;
- Avaliar impactos emocionais e sociais a médio e longo prazo;
- Manter formação contínua dos técnicos em intervenção comunitária e trauma.

12. OUTRAS ATIVIDADES (EM COLABORAÇÃO)

Promovido pelo Município de Pampilhosa da Serra, o programa Ginástica Sénior dinamizou, de 1 de outubro a 18 de dezembro, cerca de 200 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.

Horário atividades desportivas – ginástica sénior-(Anexo 14.5)

12.1. Literacia em Saúde e Rastreios

Entre os dias 14 e 23 de outubro de 2025, foram dinamizadas 10 sessões dedicadas ao tema do Processo de Luto, no âmbito do Plano de Prevenção em Saúde Primária, assinalando também o Dia Mundial da Saúde Mental.

As sessões decorreram nas seguintes datas e localidades:

14/10/2025 – Cabril e Pampilhosa da Serra

15/10/2025 – Janeiro de Baixo

16/10/2025 – Fajão

20/10/2025 – Machio de Cima

21/10/2025 – Portela do Fojo e Dornelas do Zêzere

22/10/2025 – Pessegueiro

23/10/2025 – Unhais-o-Velho

13. ANEXOS

13.1. Calendarização

MÊS	SESSÃO	LOCALIDADE	DATA
Outubro	Olhar o Medo de Frente	Adurão	20
	Olhar o Medo de Frente	Camba	21
	Olhar o Medo de Frente	Esteiro	22
	Olhar o Medo de Frente	Covanca	23
	Olhar o Medo de Frente	Machialinho	27
	Olhar o Medo de Frente	Brejo de Cima	28
	Olhar o Medo de Frente	Póvoa da Raposeira	31
Novembro	O que fica quando alguém parte!?	Adurão	3
	O que fica quando alguém parte!?	Covanca	4
	O que fica quando alguém parte!?	Esteiro	10
	O que fica quando alguém parte!?	Camba	11
	O Natal de Ontem e o Natal de Hoje	Brejo de Baixo	20
	O que fica quando alguém parte!?	Moninho	21
	O Natal de Ontem e o Natal de Hoje	Brejo de Cima	26
	O Natal de Ontem e o Natal de Hoje	Casal da Lapa	27
Dezembro	O que fica quando alguém parte!?	Brejo de Baixo	2
	O que fica quando alguém parte!?	Souto do Brejo	4
	O Natal de Ontem e o Natal de Hoje	Casal da Lapa	9

13.2. Grelhas de avaliação- 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. Planos de Sessão

Tema: “ Olhar o Medo de Frente”

Objetivo Geral:

Promover a compreensão da diferença entre medo e trauma; reconhecer o medo como uma emoção natural; criar um espaço seguro de partilha; incentivar a expressão emocional; identificar e fortalecer estratégias pessoais e sociais de superação do medo.

Etapas	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Boas-vindas e acolhimento	Criar um ambiente seguro, acolhedor e dinâmico	Apresentação: cada participante deve apresentasse e falar sobre um pequeno medo que tenha		15 min
Introdução ao tema	Apresentar o conceito de medo, normalizar diferentes experiências, contextualizar traumas	Breve conversa sobre medos e estereótipos (diferenças entre conceitos)	Imagens ou figuras impressas sobre diferentes tipos de medo	15 min
Partilha de experiências	Incentivar a partilha de experiências; estimular empatia; refletir sobre superação	Conversa simples sobre o que nos assusta; mostrar imagens que ajudam a explicar o medo	Figuras e objetos simbólicos	20–30 min
Atividade central: Mural da Coragem	Visualizar medos e estratégias para os enfrentar	Cada participante escolhe desenhos que representam medos e superações; colocar no mural: um lado medos, outro coragem; refletir sobre o mural	Cartolina (mural), Imagens ou figuras impressas	20–30 min
Reflexão coletiva e estratégias	Promover a reflexão sobre como enfrentarmos o medo; Partilhar estratégias	Conversa guiada sobre como lidar com medos; Partilhar estratégias: respiração, lembrar superações passadas; falar com alguém da sua confiança.		15 min
Encerramento	Reforçar a naturalidade do medo e a capacidade de superação; concluir de forma positiva	Criar cartões com frases motivadoras sobre coragem e incluir contactos de apoio (para lembrar que é seguro pedir ajuda). Agradecimento. Calendarização da próxima sessão	Cartões em Cartolina tamanho A6	15 min

Tema: “ O que fica quando alguém parte!?”

Objetivo: Refletir sobre o luto e a perda, promover um espaço seguro de partilha, reconhecer que o luto é um processo natural e pessoal, identificar estratégias de apoio emocional e social.

PLANO DE SESSÃO				
Etapa	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Boas-vindas e acolhimento	Criar um ambiente seguro, acolhedor e dinâmico.	Apresentação dos dinamizadores, estabelecimento de algumas regras e identificação dos objetivos da sessão.		15 min
Introdução ao tema	Promover o conforto e a aproximação dos participantes.	Dinâmica de quebra-gelo: “O que me traz paz nos momentos difíceis?”		15 min
Partilha de experiências	Incentivar a refletir acerca da temática do luto e da perda e à partilha de experiências.	Os participantes refletem sobre o luto a partir da pergunta “O que é o luto para mim?”, escolhendo um cartão com sentimentos associados (tristeza, saudade, amor, etc.), seguido de uma breve partilha e explicação sobre o processo natural do luto.	Cartões com palavras ligadas a emoções.	20–30 min
Atividade central: O luto, a perda e o amor	Promover a compreensão do processo de luto, utilizando analogias que ajudam a refletir sobre as diferentes formas de viver e lidar com a perda.	Apresentação de vídeo com três analogias acerca do processo de luto. Após a visualização, convidar os participantes a partilhar as percepções e sentimentos despertados pelas imagens e metáforas apresentadas.	Vídeo; Projetor; Computador; Colunas.	20–30 min
Cuidar de mim e dos outros	Promover a reflexão sobre o autocuidado.	Conversa orientada sobre estratégias de autocuidado.		15 min
Encerramento	Reforçar a importância da comunicação com os pares.	Reforçar a ideia de que o luto é um processo natural, e a partilha ajuda a aliviar a dor. Agradecimento pela presença e confiança.		15 min

Tema: "O Natal de Ontem e o Natal de Hoje"

Objetivo geral:

Promover a partilha de memórias e sentimentos sobre o Natal, refletindo sobre o que mudou (nos costumes e nos valores), num ambiente caloroso, leve e positivo. Estimular o espírito de partilha e união.

PLANO DE SESSÃO

Etapa	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Boas-vindas e acolhimento	Criar um ambiente leve, acolhedor e festivo, promovendo a aproximação entre os participantes.	Receção com música suave de Natal. Apresentação breve do tema: "Hoje vamos falar do Natal e do que ele significa para cada um de nós."	Música de Natal suave; computador e colunas.	10 min
Partilha de memórias	Estimular a recordação de vivências e tradições natalícias antigas, reforçando laços afetivos e partilha.	Dinâmica "O meu Natal de infância": desafiar os a participante partilhar uma memória especial. Questões orientadoras: "O que havia na mesa?", "Quem estava presente?", "O que era o mais importante nesse tempo?".	cadeiras em círculo.	25 min
O Natal de Hoje	Refletir sobre as mudanças e permanências nas tradições e valores natalícios.	Conversa em grupo: "Como é o Natal agora?" — discussão sobre o que mudou, o que se perdeu ou se ganhou, e o que permanece igual. Síntese orientada: "Mesmo com as mudanças, o amor e a partilha continuam a ser o essencial."	Nenhum específico.	25 min
Oficina de Natal	Promover a criatividade e o espírito solidário.	Oficina solidária "Mensagens com Amor" — cada participante cria um cartão de Natal destinado a alguém lhe é mais querido	Materiais reciclados, papel colorido, tesoura, cola, fitas, bolas, etc.	60 min.

13.6. Horário Semanal das atividades desportivas – ginástica e hidro sénior

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	Pessegueiro
				Gin. Sénior	Janeiro de Baixo						
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	Domelas do Zêzere			Gin. Sénior	Domelas 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