

# **Orçamento Participativo Jovem 2023 - “Chegar Perto”**

→ Categoria Gerações

Proponente: Diogo de Gregório Oliveira Carneiro

E-mail: [diogocarneiro05@hotmail.com](mailto:diogocarneiro05@hotmail.com)

E-mail do projeto: [chegarperto@gmail.com](mailto:chegarperto@gmail.com)

## **1. Enquadramento Geral/ Diagnóstico Local**

A solidão na terceira idade é um problema muito comum, sendo um sentimento subjetivo que se relaciona com a ausência de contacto, de sentimento de pertença, com a sensação de estar isolado e perda de interesse em estímulos, podendo acontecer mesmo que o idoso viva acompanhado. Esta é a faixa etária mais exposta à ausência de contacto social e/ou familiar devido à comum falta de autonomia, criando uma carência no que diz respeito ao envolvimento na comunidade em que se insere ou com o mundo em geral. O isolamento social na terceira idade torna-se, portanto, num fator de risco que está muitas vezes associado ao surgimento ou agravamento de doenças pré-existentes, podendo estas ser de origem crónica, mental e física que, quando aliadas às fragilidades inerentes da evolução da idade, tornam o sujeito ainda mais vulnerável e incapacitado.

O concelho de Ponte da Barca apresenta, assim, como a maioria do território nacional, uma tendência crescente no índice de envelhecimento. Após os Censos de 2021 é possível constatar que a população envelhecida representa 30,2% dos residentes do município, podendo observar-se um aumento face aos valores de 2011, em que este era de 25,1%. Este valor teve, portanto, um aumento de 5,1% em 10 anos. Tendo por base este enquadramento, torna-se apropriado criar estratégias direcionadas para a comunidade idosa capazes de responder aos desafios criados pelo próprio envelhecimento, sendo o combate à solidão na terceira idade um dos objetivos principais deste projeto.

## **2. Objetivos**

O projeto “Chegar Perto” tem como objetivo principal a construção de uma comunidade intergeracional que se foque no combate à solidão e isolamento da terceira idade na União de Freguesias de Ponte da Barca, Vila Nova de Muía e Paço Vedro de Magalhães. O projeto abrange todas as faixas etárias e consiste em visitas com a duração de 2 horas semanais ou quinzenais à casa de idosos realizadas por dois voluntários

selecionados, formados e acompanhados. Estas têm como objetivo fazer companhia ao idoso, realizar atividades lúdicas, estimulação física/cognitiva, passeios ao exterior entre outras atividades com as quais o beneficiário se identifique. Desta forma, com o contacto regular com os voluntários, pretende-se fazer com que o idoso se sinta parte integrante da comunidade, se sinta estimulado e que crie ligações com novas pessoas. Por outro lado, esta iniciativa também permite inculcar às camadas mais jovens um sentido de compromisso, responsabilidade, valores de solidariedade e interajuda e permite ainda a troca de conhecimentos entre as várias gerações integrantes no projeto.

### 3. Área Abrangida pelo Projeto

União de Freguesias Ponte da Barca, Vila Nova de Muía, Paço Vedro de Magalhães<sup>1</sup>



### 4. Público-alvo

Idosos com mais de 65 anos de idade com apoio voluntário de qualquer idade

### 5. Fases do projeto

#### 5.1. Divulgação do projeto

A divulgação do projeto será feita principalmente pelos meios tradicionais, contando com o apoio das várias entidades do município. O primeiro passo será enviar

<sup>1</sup> No mapa das Freguesias do Concelho de Ponte da Barca, o projeto abrange a área que corresponde ao número 1.  
Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Ponte\\_da\\_Barca#/media/Ficheiro:Ponte\\_da\\_Barca\\_freguesias\\_2013.svg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ponte_da_Barca#/media/Ficheiro:Ponte_da_Barca_freguesias_2013.svg)

uma carta física, via CTT, a todos os residentes da União de Freguesias para divulgar a iniciativa, onde constarão os passos e dados para efetivar a inscrição, tanto para os voluntários interessados como para os beneficiários. Para além da comunicação por correio, pretende-se utilizar os média, tal como o jornal Notícias da Barca e a rádio BarcaFM, para o efeito. Serão também distribuídos *flyers* e afixados pósteres nos estabelecimentos comerciais que assim o permitirem e nas respetivas Juntas de Freguesias com as informações relevantes da iniciativa. Para os mais jovens, pretende-se fazer uma breve apresentação do projeto nas aulas de Educação para a Cidadania.

### 5.2. Recrutamento de voluntários e recrutamento de beneficiários

O recrutamento de voluntários será feito através da demonstração de interesse do mesmo via telefónica, através de e-mail ([chegarperto@gmail.com](mailto:chegarperto@gmail.com)) ou o próprio deverá dirigir-se a um balcão designado para o efeito pela Câmara Municipal de Ponte da Barca ou Santa Casa da Misericórdia. O projeto é direcionado para qualquer faixa etária, sendo que no caso de ser menor de idade, este apenas poderá integrá-lo com autorização parental assinada. Depois da demonstração de interesse, será combinada uma data entre o responsável pelo projeto e o candidato para que se possa proceder à próxima fase: a entrevista. No caso dos beneficiários, o processo será semelhante, no entanto, a demonstração de interesse poderá ser feita pelo responsável pelo idoso ou pelo próprio.

### 5.3. Entrevistas aos voluntários e aos beneficiários

A fase de entrevistas será algo simplificado, tendo como objetivo principal perceber quais as intensões dos voluntários em participar no projeto e, no caso dos beneficiários, perceber quais as suas necessidades e que pretendem receber. No primeiro caso será preenchido um formulário com os dados do candidato e ser-lhe-ão feitas questões relativas à sua ocupação atual, qual a sua disponibilidade, tanto a curto como longo prazo, qual a sua experiência noutras iniciativas de voluntariado (não sendo um fator de exclusão caso não seja detentor de experiência) e quais as qualidades que acha que tem para a integração no projeto. No caso dos beneficiários, as entrevistas serão direcionadas para a perceção da sua situação atual, qual o contexto familiar/social, se vive sozinho ou acompanhado, se tem algum tipo de limitações, quais as suas expectativas relativamente ao projeto, quais os seus interesses e ocupações e a sua disponibilidade. No caso de invalidez, esta entrevista deverá ser acompanhada pelo cuidador/responsável.

#### 5.4. Formação Individual do Voluntário

A formação terá duas fases e será feita em grupo. A primeira etapa passará por uma pequena apresentação do projeto, de forma que os voluntários percebam quais os objetivos concretos e quais as regras por que se devem reger. Nesta também será apresentada uma lista de potenciais atividades que poderão fazer com os idosos, sendo que estas são apenas de cariz exemplificativo, pois cada caso é um caso e o voluntário deverá ter a capacidade de adaptação ao beneficiário que lhe for alocado. Na segunda fase da formação será apresentado um plano de ação em caso de emergência, uma vez que os beneficiários são, por norma, debilitados e os voluntários terão de estar preparados para saber como agir em caso de emergência. Nesta contamos com a parceria dos Bombeiros Voluntários de Ponte da Barca para uma formação de primeiros socorros. Só depois de executadas as duas etapas da formação é que o voluntário estará apto para integrar o projeto. As formações serão periódicas e serão geridas de acordo com o volume de voluntários que forem surgindo e também com a disponibilidade dos próprios Bombeiros Voluntários.

#### 5.5. Integração no projeto

Os voluntários formados serão divididos em pares e ser-lhes-á apresentado o caso em que serão inseridos, com uma breve contextualização da situação social/familiar do idoso e quais os seus interesses, bem como o horário em que este está disponível para os receber em sua casa (sendo este sempre ajustado também à disponibilidade de cada pessoa integrante no projeto). Depois desta contextualização, os voluntários serão acompanhados na primeira visita ao idoso por um dos responsáveis do projeto para que se conheçam pessoalmente e comecem a criar laços. Após esta fase, as sessões de voluntariado decorrerão normalmente: uma vez por semana ou uma vez a cada quinze dias, conforme o acordado com o beneficiário e respetivos voluntários.

#### 5.6. Acompanhamento periódico do decorrer do projeto

É essencial acompanhar o desenvolvimento dos vários grupos de voluntariados e beneficiários para conseguir atingir os objetivos delineados pela iniciativa. Este acompanhamento será feito com o contacto direto com os voluntários no fim de cada sessão onde estes devem dar o *feedback* da mesma, especificando, numa primeira fase, as atividades que desenvolveram com o idoso e como é que este reagiu à atividade executada. Com a progressão no projeto e com o conhecimento mais aprofundado do

beneficiário, os voluntários terão apenas de confirmar que a sessão foi cumprida, se correu bem ou menos bem e se notam progressão no idoso. Caso não esteja a haver progressão ou surja algum problema, serão dadas ferramentas ao voluntário para implementar novas abordagens durante as sessões e, caso necessário, haverá intervenção dos responsáveis pelo projeto, que o acompanharão na próxima sessão. Para além do contacto com os voluntários, serão também periodicamente contactados os beneficiários ou os responsáveis dos mesmos de forma a obter também *feedback* daqueles que estão a receber os serviços do projeto e se este está a ir de acordo com a suas expectativas. Este acompanhamento nas duas vertentes permite garantir que as calendarizações das sessões são cumpridas pelos voluntários e permite uma adaptação e melhoria constante desta iniciativa.

### 5.7. Encerramento do projeto

De forma a marcar o encerramento do projeto, será feito um convívio com todos os participantes do mesmo num espaço público (ainda a designar) onde serão providenciados comes e bebes, momentos de animação e convívio entre as várias gerações envolvidas.

## **6.Potenciais parceiros**

- Câmara Municipal de Ponte da Barca
- Santa Casa da Misericórdia de Ponte da Barca
- Bombeiros Voluntários de Ponte da Barca – Palestra de primeiros socorros aos voluntários

## **7.Apoio do Município**

O elo entre a Câmara Municipal de Ponte da Barca com o projeto “Chegar Perto” é de extrema importância, uma vez que a sua charneira permite que haja comunicação entre beneficiários e voluntários. Dar a conhecer o “Chegar Perto” via carta física é de extrema importância, pois é um dos mecanismos mais eficazes para chegar a todos que estejam interessados em participar neste projeto – tanto para beneficiários, como voluntários.

Este é um projeto ambicioso que se poderá transformar em algo com maior dimensão no futuro, mediante o sucesso desta primeira experiência. A ligação entre Município e o projeto é de extrema importância, pois além dos custos associados à

implementação do mesmo, o apoio institucional por parte da Câmara Municipal de Ponte da Barca – com exemplo do levantamento do número de casas na União de Freguesias Ponte da Barca, Vila Nova de Muía e Paço Vedro de Magalhães - é peça chave para a materialização do projeto. Solicita-se também a disponibilização por parte da Câmara de uma rede de comunicação física na qual os voluntários e beneficiários possam recorrer caso se queiram inscrever no projeto fora dos meios principais (e-mail e via telefónica).

Para além do apoio logístico do município na aquisição de informações sobre os possíveis interessados, torna-se também importante a disponibilização de espaços para a formalização de entrevistas e formações e o espaço de convívio para o encerramento.

### **8. Proponentes e Recursos Humanos alocados à proposta**

As questões logísticas do “Chegar Perto” serão geridas pelo responsável do projeto (Diogo Carneiro) em parceria com uma outra voluntária, que terão a seu encargo a gestão de beneficiários e voluntários (desde a formação até à gestão de horários, integração e monitorização das visitas à casa dos idosos), assim como gestão da publicidade contínua feita ao mesmo, mesmo depois este já ter iniciado.

Como já referido anteriormente, será necessária a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Ponte da Barca para auxílio nas formações dos voluntários.

Para o projeto funcionar é essencial haver interesse, compromisso e dedicação por parte dos voluntários e dos beneficiários: essa é a chave da proposta.

### **9. Equipamentos alocados ao projeto**

Em termos de equipamentos o projeto é bastante simples, sendo apenas necessária a disponibilização de equipamento informático (projetores e computador) para as formações e espaço para a execução das mesmas. Para o encerramento, será solicitado material como mesas e cadeiras para usufruto dos intervenientes.

### **10. Orçamento Previsto**

<b>Descrição</b>	<b>Valor por pessoa<sup>2</sup></b>	<b>Despesa total</b>
Design e divulgação do projeto	-	800€
Formação dos Voluntários (Primeiros Socorros)	20€	1.600€ <sup>3</sup>

<sup>2</sup> Valor normalmente aplicado

<sup>3</sup> Tendo por base um volume de 80 voluntários

Seguro do Voluntário	15€	1.200€ <sup>4</sup>
Material para atividades (papelaria, jogos, convívios, etc.)	-	1000€
Verba de Transporte	-	300€
	<b>Total</b>	<b>4.900€</b>

No que diz respeito ao orçamento alocado ao projeto, este será dividido em cinco partes que se consideram relevantes para o bom desenvolvimento do mesmo. Para a divulgação será necessária a contratação de designer para criar a imagem identitária do projeto, a impressão de *flyers* e cartazes e orçamento para remunerar os meios de comunicação social utilizados para divulgação.

Sendo a formação dos voluntários uma das fases mais importantes do projeto, esta será a maior fatia do orçamento e o valor correspondente será investido nos formadores especializados para o efeito, em parceria com o Bombeiros Voluntários.

Para além da boa formação dos candidatos, é essencial investir na segurança dos mesmos durante a sua prestação de serviços no projeto, sendo para o efeito necessário acionar um seguro de voluntário numa entidade bancária.

Serão também necessários recursos para as atividades desenvolvidas pelos voluntários com os idosos, sendo estes investidos na aquisição de jogos, despesas de papelaria e os demais materiais considerados necessários para o bom decorrer destas. Neste parâmetro também está incluída a atividade de encerramento do projeto definido no ponto 5.7. onde será providenciada a alimentação e respetivas bebidas.

A verba de transporte designa-se aos custos investidos nos transportes para a gestão do projeto, quer seja para as entrevistas aos beneficiários, recursos que assim o exijam ou até, caso seja necessário, para ajudar financeiramente os voluntários nas respetivas deslocações às casas dos idosos.

## **11. Calendário de Implementação**

O projeto começará a ser implementado em Setembro de 2023, seguindo ordenadamente as várias etapas descritas no ponto 5. *Fases do Projeto*, sendo que, idealmente, as visitas regulares dos voluntários à casa dos idosos devem começar em Dezembro. Os meses anteriores serão dedicados ao recrutamento e entrevistas de beneficiários e voluntários e à formação dos últimos. O projeto tem a duração de um ano,

---

<sup>4</sup> Tendo por base um volume de 80 voluntários

havendo a possibilidade de lhe dar continuidade caso haja interesse das partes, no entanto, para marcar o seu encerramento, será feito um convívio entre todos os participantes no mês de Agosto/Setembro de 2024.