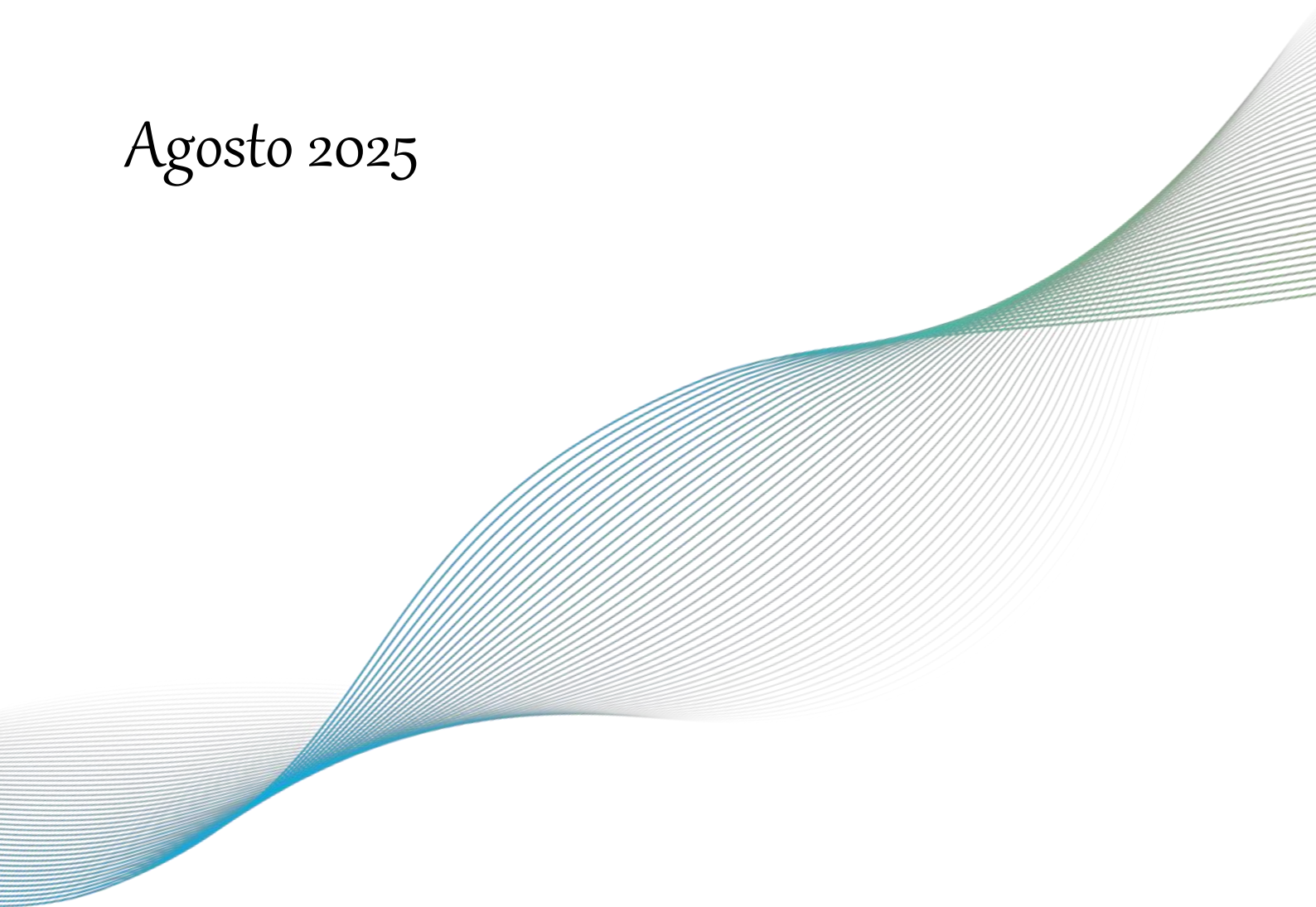


Monitorização intercalar do Plano de Ação  
do Radar Social de Fronteira

Agosto 2025



## Ficha Técnica

**Título:** Monitorização intercalar do Plano de Ação do Radar Social de Fronteira, Agosto 2025

**Editor:** Projeto Radar Social

**Autores:** Marta Pestana, Teresa Pimentel

**Revisão:** Célia Ferreira

**Edição:** Câmara Municipal de Fronteira, Agosto 2025

### **Projeto Radar Social**

Morada: Largo Heróis da Pátria, Apartado n.º 7  
7460-108 Fronteira

E-mail: radar.social@cm-fronteira.pt

Telefone: 245 604 307

### **Câmara Municipal de Fronteira**

Morada: Praça do Município

7460-110 Fronteira

E-mail: municipio@cm-fronteira.pt

Telefone: 245 600 070

## Índice

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Enquadramento e Metodologia .....                                                                                        | 4  |
| Monitorização intercalar das Atividades da responsabilidade do Radar Social, previstas no Plano de Ação, 2025/2026 ..... | 5  |
| Excerto do Plano de Ação 2025/2026 para o bimestre de Setembro/Outubro de 2025 - Atividades Radar Social .....           | 6  |
| Excerto do Plano de Ação 2025/2026 para o bimestre de Setembro/Outubro de 2025 - Atividades CM Fronteira .....           | 7  |
| Anexos .....                                                                                                             | 8  |
| M3.A8. Guião da atividade "O Respeito Não Envelhece" .....                                                               | 8  |
| M9.A29. Guião da atividade "Pedacinhos de História" .....                                                                | 10 |
| M3.A8. Guião da atividade "Oficina das Memórias" .....                                                                   | 12 |
| Evidências das atividades do Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa .....                          | 16 |
| Evidências das atividades "Pedacinhos de História" - 08/07/2025 .....                                                    | 20 |
| Evidências das atividades "Oficina das Memórias" - 16/07/2025 .....                                                      | 23 |
| Evidências das atividades "Pedacinhos de História" - 23/07/2025 .....                                                    | 26 |
| Evidências das atividades "Oficina das Memórias" - 31/07/2025 .....                                                      | 28 |
| Evidências das atividades "Oficina das Memórias" (ERPI Cabeço de Vide) - 05/08/2025 .....                                | 30 |
| Evidências das atividades "Oficina das Memórias" (ERPI Cabeço de Vide) - 12/08/2025 .....                                | 32 |

## Enquadramento e Metodologia

O Plano de Desenvolvimento Social (PDS) de **Fronteira**, contém um conjunto de princípios norteadores da ação que apoiam o seu processo de construção nas diferentes fases de conceção e planeamento em função das dinâmicas sociais locais, bem como nas fases subsequentes de implementação, monitorização e avaliação. A implementação de atividades do PDS prevê uma calendarização anual de atividades a implementar, inscritas no Plano de Ações, com vista à prossecução de um conjunto de metas que, em função dos objetivos estratégicos definidos, se pretende que venham a ser alcançadas no decorrer da sua vigência.

A monitorização das atividades planeadas tem subjacente a sistematização de um conjunto de indicadores mensuráveis, ou verificáveis, através de fontes/evidências anteriormente definidas (e.g. relatórios; atas de sessões; atas do CLAS; material audiovisual recolhido; material de divulgação, etc.), considerando a participação dos vários intervenientes no contexto social do concelho de **Fronteira**, nas atividades desenvolvidas e na satisfação do público-alvo face aos resultados obtidos.

Decorridos seis meses da implementação do projeto-piloto Radar Social em Fronteira entendeu-se pertinente fazer um ponto de situação face à implementação das ações específicas do projeto, dentro do Plano de Ações da Rede. Este exercício permitirá tirar conclusões sobre a adequabilidade das atividades propostas, o seu impacto, pertinência da sua continuidade e eventuais ajustes necessários na implementação no terreno, decorrentes da experiência adquirida neste primeiro semestre.

Esta monitorização intercalar é resumida e estruturada numa tabela ([ver aqui](#)), que permite uma visão imediata do trabalho desenvolvido e dos resultados obtidos, através dos indicadores e evidências recolhidos, assentando a sua elaboração num conjunto de evidências que foram recolhidas sobre cada atividade e que são apresentadas em detalhe nos anexos (página 9 em diante). Na tabela, verificados os efeitos de cada atividade, na concretização da meta onde está integrada, procedeu-se à validação e avaliação da conclusão da atividade ou da pertinência da manutenção da atividade inicialmente calendarizada nos moldes atuais para o próximo semestre.

Para além das atividades da responsabilidade do Radar Social, a equipa colaborou, ainda, nas atividades de comemoração do Dia dos Avós, no dia 25 de julho, em parceria com o CLDS 5G e, no dia 28 de julho, em parceria com o ATL de Verão e a Santa Casa da Misericórdia de Fronteira. No dia 25 de julho, na freguesia de Cabeço de Vide, celebrou-se com uma aula de Yoga Intergeracional, seguida de lanche convívio e, no dia 28 de julho, recolheram-se previamente quadras junto de alguns idosos da ERPI de Fronteira, a fim de criar marcadores de livros, como forma de agradecimento e recordação da celebração conjunta, oferecidos pelos idosos às crianças.

Finalmente, apresenta-se uma tabela resumo das atividades previstas na calendarização para o próximo bimestre, a fim de dar uma visão dos próximos passos do Projeto-Piloto no terreno. É de referir que não se duplicou a informação sobre as atividades já no terreno e cuja monitorização intercalar indica que são para manter.

## Monitorização intercalar das Atividades da responsabilidade do Radar Social, previstas no Plano de Ação, 2025/2026

| Metas                                                                                                                                        | Atividades                                                                                                                                                                                                                                          | Indicadores / Fontes<br><i>Evidências recolhidas</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prosseguimento para<br>2026/2027 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>M1.</b> Atualizar os três documentos de planeamento estratégico da Rede Social, incluindo o levantamento dos recursos, regionais e locais | <b>A1.</b> Atualizar os instrumentos de planeamento da Rede Social - Diagnóstico Social, Plano de Desenvolvimento Social (PDS) e Plano de Ação, incluindo as atividades a desenvolver no âmbito do Programa Radar Social                            | <b>Três documentos produzidos e aprovados em sede de CLAS</b><br><i>Documentos discutidos e aprovados em sede de CLAS a 28/05/2025</i>                                                                                                                                                                                                                                                      | [Concluída]                      |
|                                                                                                                                              | <b>A2.</b> Levantamento dos recursos, regionais e locais, em estreita articulação com as cartas sociais municipais, de forma a garantir maior eficácia das respostas e melhor coordenação das intervenções                                          | <b>Três documentos produzidos e aprovados em sede de CLAS</b><br><i>Documentos discutidos e aprovados em sede de CLAS a 28/05/2025</i>                                                                                                                                                                                                                                                      | [Concluída]                      |
| <b>M4.</b> Referenciar 25 pessoas, famílias ou grupos em situação de vulnerabilidade no sistema de georreferenciação                         | <b>A9.</b> Referenciação em contexto de vida, da pessoa ou a família em situação de vulnerabilidade social                                                                                                                                          | <b>Nº de situações sinalizadas</b><br><i>Nº de sinalizações registadas na plataforma: 20</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | [Manter]                         |
|                                                                                                                                              | <b>A10.</b> Realização da avaliação social preliminar e prospetiva da situação sociofamiliar, registando o seu resultado no sistema integrado de georreferenciação                                                                                  | <b>Nº de situações sinalizadas</b><br><i>Nº de sinalizações registadas na plataforma: 20</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | [Manter]                         |
| <b>M5.</b> Encaminhar 5 pessoas, famílias ou grupos em situação de vulnerabilidade para outros parceiros da Rede Social                      | <b>A11.</b> Informação/orientação da pessoa ou família, assegurando o seu encaminhamento para a rede dos serviços de atendimento e acompanhamento social ou dos parceiros da Rede Social, mediante a ativação do sistema integrado de referenciação | <b>Nº de encaminhamentos</b><br><i>Nº de encaminhamentos feitos: 2</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | [Manter]                         |
|                                                                                                                                              | <b>A12.</b> Ativação direta da rede de recursos locais da Rede Social local, sempre que da referenciação resultar a necessidade de uma intervenção social emergencial                                                                               | <b>Nº de encaminhamentos</b><br><i>Nº de encaminhamentos feitos: 2</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | [Manter]                         |
| <b>M3.</b> Aumentar o alcance das atividades de proximidade promovidas para os idosos, em todas as freguesias, pelo menos trimestralmente    | <b>A8.</b> Dinamizar encontros, pelo menos uma vez por mês, com idosos nas freguesias                                                                                                                                                               | <b>Nº de encontros realizados</b><br><b>Nº médio de participantes por encontro</b><br><i>Foram realizados 7 encontros, 3 "O respeito não envelhece" (<a href="#">guião aqui</a> e <a href="#">evidências adicionais aqui</a>) e 4 "Oficina das Memórias" (<a href="#">guião aqui</a> e <a href="#">evidências adicionais aqui</a>)</i><br><i>Nº médio de participantes por encontro: 12</i> | [Manter]                         |
| <b>M9.</b> Aumentar o alcance das atividades intergeracionais promovidas, dinamizando pelo menos mais 3 atividades                           | <b>A29.</b> Organizar uma atividade "Pedacinhos de História" de leitura de histórias por idosos (trimestral)                                                                                                                                        | <b>Nº de participantes em cada dia de atividade</b><br><i>Nº de encontros realizados: 2</i><br><i>Nº de participantes em cada dia de atividade: 23 e 22 (<a href="#">guião aqui</a> e <a href="#">evidências adicionais aqui</a>)</i>                                                                                                                                                       | [Manter]                         |

## Excerto do Plano de Ação 2025/2026 para o bimestre de Setembro/Outubro de 2025 - Atividades Radar Social

| Metas                                                                                                            | Atividades                                                                                                                              | Calendarização                | Responsáveis pelas Atividades                                                                                   | Indicadores               | Fontes                | Responsáveis pela Monitorização | Calendarização da monitorização |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| M10. Dinamizar pelo menos 2 atividades dirigidas aos cuidadores formais e informais                              | A38. Dinamização de uma sessão de formação sobre fisioterapia para cuidadores informais, em comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia  | Agosto 2025 a outubro 2025    | <b>Radar Social</b><br>CLDS 5G<br>Centro de Saúde<br>CM Fronteira                                               | Nº de participantes       | Registos de presenças | Radar Social                    | Março 2026                      |
| M9. Aumentar o alcance das atividades de intergeracionais promovidas, dinamizando pelo menos mais 3 atividades   | A33. Promover uma sessão fotográfica com os idosos nas ERPI e Centros de Dia/Convívio                                                   | Setembro 2025 a Dezembro 2025 | <b>Radar Social</b><br>CLDS 5G<br>CM Fronteira<br>SCM C. Vide<br>SCM Fronteira                                  | Nº de participantes       | Registo de presenças  | Radar Social                    | Março 2026                      |
| M19. Envolver a comunidade em pelo menos 1 atividade cultural, por bimestre, em celebração de datas emblemáticas | A70. Dinamizar a receção à comunidade educativa no início do ano letivo escolar, com uma manhã de festa/atividades lúdicas              | Setembro 2025                 | <b>Radar Social</b><br><b>CM Fronteira</b><br><b>AE Fronteira</b><br><b>SCM Fronteira</b><br><b>SCM C. Vide</b> | Nº médio de participantes | Registos de presenças | Radar Social                    | Março 2026                      |
|                                                                                                                  | A71. Celebração do Dia do Idoso com almoço-convívio e atividade cultural alusiva                                                        | Outubro 2025                  | <b>Radar Social</b><br><b>CM Fronteira</b><br>CLDS 5G<br>Todos os parceiros da Rede Social                      | Nº de participantes       | Registos de presenças | Radar Social                    | Março 2026                      |
| M19. Envolver a comunidade em pelo menos 1 atividade cultural, por bimestre, em celebração de datas emblemáticas | A72. Organização de uma atividade cultural de consciencialização para a prevenção do cancro da mama, em associação ao Outubro Rosa      | Outubro 2025                  | <b>Radar Social</b><br>CM Fronteira<br>CLDS 5G                                                                  | Nº de participantes       | Registos de presenças | Radar Social                    | Março 2026                      |
| M20. Envolver a comunidade em pelo menos 1 atividade desportiva, por trimestre                                   | A87. Organização de uma atividade desportiva de consciencialização para a prevenção do cancro da mama, em associação com o Outubro Rosa | Outubro 2025                  | <b>Radar Social</b><br>CLDS 5G<br>CM Fronteira<br>Atlético Clube Fronteirense                                   | Nº de participantes       | Registos de presenças | Radar Social                    | Março 2026                      |

## Excerto do Plano de Ação 2025/2026 para o bimestre de Setembro/Octubro de 2025 - Atividades CM Fronteira

| Metas                                                                                                                                   | Atividades                                                                                                                                         | Calendarização                   | Responsáveis pelas Atividades                                                                 | Indicadores                                            | Fontes                                                                     | Responsáveis pela Monitorização | Calendarização da monitorização |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| M22. Divulgar uma edição mensal da agenda cultural                                                                                      | A90. Desenvolver e divulgar mensalmente uma agenda cultural concelhia                                                                              | Julho 2025 a junho 2026 (mensal) | <b>CM Fronteira</b><br>Radar Social<br>Associações locais<br>Biblioteca Municipal             | Nº de edições publicadas<br>Nº de eventos divulgados   | Publicações da agenda cultural                                             | CM Fronteira                    | Maio 2026                       |
| M26. Aumentar o número de visitantes ao concelho                                                                                        | A100. Criar e divulgar roteiros turísticos temáticos com base no património local                                                                  | Julho 2025 a fevereiro 2026      | <b>CM Fronteira</b><br>Radar Social<br>ADI-TC<br>Associações culturais e desportivas          | Nº de roteiros criados<br>Nº de visitantes por roteiro | Plano turístico municipal<br>Relatórios de visitas<br>Relatórios da ADI-TC | CM Fronteira                    | Março 2026                      |
| M17. Aumentar o número de profissionais das áreas da saúde e educação fixados no concelho                                               | A60. Organizar e divulgar as medidas de apoio à instalação e fixação de profissionais das áreas da saúde e educação no concelho                    | Agosto 2025 a abril 2026         | <b>CM Fronteira</b><br>Radar Social<br>CLDS 5G<br>ADI-TC                                      | Nº de medidas identificadas<br>Nº de divulgações       | Cartazes<br>Folhetos<br>Publicações                                        | CM Fronteira                    | Maio 2026                       |
| M23. Promover pelo menos 1 atividades que permita criar incentivos à dinamização das associações                                        | A91. Promover ações de capacitação para jovens dinâmicos dentro do movimento associativo, para assumirem papéis de maior relevância e participação | Outubro 2025 e março 2026        | <b>CM Fronteira</b><br>Radar Social<br>ADI-TC<br>Atlético Futebol Clube                       | Nº de ações realizadas<br>Nº de jovens envolvidos      | Relatórios da formação                                                     | CM Fronteira                    | Maio 2026                       |
| M14. Dinamizar pelo menos 2 atividades para fomentar a criatividade e inovação, com vista a fomentar o empreendedorismo nos mais jovens | A52. Organizar workshops sobre empreendedorismo                                                                                                    | Novembro 2025 e fevereiro 2026   | <b>CM Fronteira</b><br>Radar Social<br>CLDS 5G<br>AE Fronteira<br>Associações de comerciantes | Nº de workshops realizados<br>Nº de participantes      | Registos de presenças                                                      | CM Fronteira                    | Março 2026                      |

## Anexos

### M3.A8. Guião da atividade "O Respeito Não Envelhece"

IMPORTANTE: linguagem acessível e foco em promover o respeito e a escuta ativa.

#### 1. Boas-vindas e enquadramento (2 minutos)

Saudação calorosa e personalizada.

Breve explicação: estamos aqui para assinalar o 15 de junho, Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa. Hoje queremos conversar convosco sobre algo muito importante: o bem-estar e o respeito pelos mais velhos. Sabiam que nem sempre todas as pessoas são tratadas com o carinho e atenção que merecem? Quando isso acontece, é importante sabermos reconhecer e conversar sobre isso.

Objetivo: conversar, refletir e reforçar que ninguém merece ser maltratado, ignorado ou desrespeitado, independentemente da idade.

Frase de abertura: "Envelhecer é um direito, e o respeito deve acompanhar todas as idades."

#### 2. O que é a violência contra a pessoa idosa? (4 minutos)

Explicação simples: qualquer atitude, palavra ou ato (ou falta de ato) que cause dor, sofrimento, medo, vergonha ou perda de dignidade a uma pessoa mais velha.

Pode ser feita de forma intencional ou por negligência (descuido, desatenção).

Tipos de violência:

**Física:** empurrões, agressões, contenções desnecessárias.

**Psicológica:** gritos, insultos, humilhações, ameaças, isolamento.

**Financeira:** uso indevido do dinheiro, pensão, cartão multibanco ou bens.

**Negligência:** não dar comida suficiente, não ajudar na higiene, não levar ao médico.

**Sexual:** abuso ou toques sem consentimento.

**Abuso institucional:** falta de respeito, indiferença, demora ou maus-tratos em lares, hospitais ou centros.

**Violência social:** discriminação por causa da idade.

#### 3. Mitos e factos sobre os maus-tratos (4 minutos)

Dar dois exemplos

| Mito                                                                 | Realidade                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Isto só acontece em famílias problemáticas"                         | Pode acontecer em qualquer família, mesmo aparentemente "normal".                                                                                                 |
| "É normal que os filhos fiquem com o dinheiro, afinal cuidam deles." | A pensão ou poupanças são da pessoa idosa – usá-los sem permissão é abuso financeiro.                                                                             |
| "Os idosos exageram ou confundem as situações"                       | Os sinais devem ser levados a sério – não é normal viver com medo ou humilhação. Mesmo com fragilidades, é preciso ouvir e validar os seus sentimentos e queixas. |
| "É só uma fase de stress do cuidador"                                | O stress não justifica maus-tratos. Cuidadores também precisam de apoio.                                                                                          |
| "Se não há marcas, não há maus-tratos"                               | A violência emocional e financeira também é grave e pode passar despercebida.                                                                                     |
| "Os idosos são muito dependentes, mas não querem ajuda"              | Muitos têm medo, vergonha ou dependem do agressor – por isso, o apoio é fundamental. Todos têm direito a proteção, mesmo que dependam de quem os maltrata.        |

#### 4. Onde acontece? (3 minutos)

**No seio da família:** filhos, netos ou cônjuges que vivem com o idoso e o tratam com agressividade, impaciência ou descuido. Estes e outros cuidadores que, por stress, falta de apoio ou por dependerem financeiramente do idoso, descarregam agressividade.

**Na comunidade:** vizinhos, conhecidos ou até comerciantes que se aproveitam ou discriminam.

**Nas instituições:** quando há desrespeito, demora nos cuidados, falta de escuta ou má gestão dos bens do idoso (pode acontecer por não receberem apoio ou formação adequada).

**Às vezes, o agressor depende da pessoa idosa financeiramente ou emocionalmente.**

#### 5. Sinais de alerta (2 minutos)

**Físicos:** hematomas, feridas inexplicadas, má higiene, evidências de negligência, perda de peso.

**Emocionais:** tristeza, silêncio, ansiedade, choro frequente.

**Relacionais:** medo ou nervosismo na presença de uma pessoa específica.

**Comportamentais:** isolamento, apatia, recusa em falar sobre determinados assuntos.

**Financeiros:** desaparecimento de objetos ou dinheiro, problemas para pagar contas.

#### 6. Consequências para a vítima (2 minutos)

Perda de autoestima e vontade de viver.

Sentimento de inutilidade ou vergonha.

Depressão, ansiedade, stress pós-traumático.

Agravamento de doenças físicas.

Aumento do risco de dependência e institucionalização precoce.

Perda de confiança nos outros e em si mesmo, agravando o isolamento.

#### 7. A vitimização oculta: por que não se denuncia? (1 minutos)

Medo de represálias ou abandono.

Vergonha ou sentimento de culpa ("Eu é que sou um peso").

Afeto pelo agressor, quando é um familiar.

Desconhecimento dos seus direitos.

Dependência emocional, física ou económica.

#### 8. A importância de pedir ajuda (2 minutos)

**Ninguém deve sofrer calado.**

Falar com alguém de confiança: técnico do centro de dia, médico, equipa do Radar Social, equipa do CLDS, assistente social, GNR, família.

Existem linhas de apoio confidenciais como:

Linha Nacional de Emergência Social – 144

GNR – Programa Idosos em Segurança

O silêncio protege o agressor, não a vítima. Não está sozinho/a. Há quem possa ajudar.

Denunciar é um ato de coragem e proteção – nunca uma traição.

#### 9. Envelhecer com dignidade e respeito (1 minutos)

O respeito **não tem idade** e **não pode ser esquecido**.

Respeito, escuta, tempo e carinho são essenciais em qualquer idade.

O valor da experiência, sabedoria e memória deve ser reconhecido e protegido.

Devemos cultivar relações baseadas no afeto, paciência e compreensão (de parte a parte).

Frase-reflexão: "A forma como tratamos os mais velhos diz muito sobre o futuro que queremos para nós."

## 10. Dinâmica Final - rápida e simbólica (20 minutos)

Cada participante pode dizer uma frase sobre violência que já presenciou, sofreu ou soube que alguém sofreu.

Cada participante pode dizer uma palavra que representa o que merece receber todos os dias (ex: respeito, amor, escuta).

Distribuição do laço roxo.

As frases sobre violência são escritas em folha branca a uma cor e as palavras a outra. Cada frase/palavra é colada na cartolina. No fim, tira-se foto das mãos dos participantes em cima da cartolina, em volta das frases/palavras ditas.

## 11. Encerramento com mensagem positiva e agradecimento (2 minutos)

**"O respeito não envelhece — envelhece quem o esquece."**

**Afixar simbolicamente a cartolina numa parede visível/local de passagem da instituição.**

[Voltar à tabela de Monitorização](#)

## M9.A29. Guião da atividade "Pedacinhos de História"

**Público-alvo:** Crianças (6–12 anos) e seniores (60+)

**Datas:** 8 e 23 de julho; 7 de agosto 2025

**Duração total:** 1h30 (das 10h às 11h30)

### Objetivo geral:

As crianças do ATL vão escutar histórias contadas na primeira pessoa por quem tem muito para ensinar. Um momento de afeto, ternura e descoberta entre gerações. Com base no que ouviram, irão transformar a história que ouviram numa pintura cheia de cor, feita por todos.

### Objetivos específicos:

- Promover o convívio e a partilha entre crianças e seniores.
- Estimular a criatividade e a expressão artística.
- Criar uma obra coletiva simbólica a partir das histórias partilhadas.
- Criar um objeto simbólico e pessoal que represente os momentos vividos.
- Favorecer a motricidade fina e o trabalho em grupo.

### Materiais:

- Livro com uma História adequada à idade do grupo
- Telas pequenas (aprox. 15x15 cm) – 1 por cada três participantes
- Tintas laváveis para pintura com os dedos
- Pratos de plástico (ou paletas) para tintas
- Pincéis (opcional, mas com foco na pintura com dedos)
- Toalhetes ou panos húmidos
- Aventais ou resguardos de roupa
- Jornal ou plástico para proteger a mesa
- Luvas descartáveis (opcional)
- Cola quente ou fita dupla face (para juntar as telas posteriormente)
- Telemóvel para registar o processo

- Música ambiente suave (opcional)
- Contas com letras
- Fio elástico
- Tesoura

### Estrutura da Atividade:

#### 1. Introdução e explicação (5-10 min)

- Dar as boas-vindas e sentar os participantes
- Apresentar o(a) contador(a) da História e passar a palavra

#### 2. História (10-15 min)

- O(A) contador(a) da História faz um relato, na primeira pessoa, de uma História antiga ou tradicional do seu tempo ou faz a leitura de uma História de um livro adequado à idade das crianças do grupo.
- Agradecimento ao(à) contador(a) da História.

### Atividade prática nos dias 8 e 23 de julho 2025:

#### 3. Introdução da Atividade prática (3-5 min)

- Contextualizar: "Vamos agora transformar a história que ouvimos numa pintura cheia de cor, feita por todos!"
- Mostrar um exemplo do tamanho das telas e explicar que no final todas vão ser juntas para formar um **quadro coletivo**.
- Explicar que a pintura será **feita com os dedos** para ser mais divertida, expressiva e tátil.
- Sublinhar que **não há certo ou errado** – cada um pinta o que sentiu ou imaginou com a história, ou algo que queira partilhar.

#### 4. Distribuição de materiais e organização dos pares (5-10 min)

- Formar pares (ou pequenos grupos) intergeracionais: exemplo 1 sénior + 2 crianças, ou 1 ou 2 séniores por mesa com várias crianças.
- Entregar as telas e materiais individualmente, mas com incentivo à **ajuda mútua**.
- Proteger o espaço com jornais ou plásticos.

#### 5. Pintura livre (25-30 min)

- Cada participante pinta a sua tela com os dedos.
- Sugestão para quem tiver dificuldade: usar **formas simples** (corações, árvores, casas, pessoas, sol, etc.).
- Promover conversa entre pares durante a pintura, incentivando os seniores a partilhar memórias ou ideias relacionadas com o tema da história.

#### 6. Secagem e montagem simbólica (5-10 min)

- Deixar as telas a secar em local visível.
- Enquanto secam, mostrar (simbolicamente) como elas vão ser agrupadas (ex: em grelha ou linha contínua).

- Se possível, colar algumas já secas para mostrar o efeito conjunto.

---

### **Atividade prática no dia 7 de agosto 2025:**

#### **3. Introdução da Atividade prática (3-5 min)**

- Contextualizar: "Vamos criar uma pulseira personalizada, como lembrança das histórias, pinturas e momentos partilhados."
- Mostrar um exemplo e sugerir ideias: usar letras para escrever o nome, uma palavra significativa, etc.
- Explicar que cada um pode fazer para si, ou para oferecer a outro participante.
- Sublinhar que **não há certo ou errado** – cada um constrói a pulseira conforme o que sentiu ou imaginou com a história, ou com a sua participação.

#### **4. Distribuição de materiais e organização dos pares (5-10 min)**

- Formar pares (ou pequenos grupos) intergeracionais: exemplo 1 sénior + 2 crianças, ou 1 ou 2 séniores por mesa com várias crianças.
- Distribuição equilibrada dos materiais e incentivo à **ajuda mútua** (por exemplo, crianças a ajudar seniores a escolher letras, e vice-versa).

#### **5. Construção livre (35-40 min)**

- Tempo livre e descontraído para criação.
- Circular pelo grupo para apoiar quem precisar de ajuda a montar, enfiar contas ou dar nós.
- Estimular a conversa informal: "O que significa a tua pulseira?", "O que vais escrever?"

#### **Encerramento e partilha (5-10 min)**

- Breve roda de conversa: o que cada um gostou mais? O que representa a sua pintura? Convidar quem quiser a mostrar a sua pulseira e dizer o que ela representa.
- Tirar uma **foto de grupo** com as telas e/ou pulseiras.
- Agradecer a participação com entusiasmo.

#### **Sugestão final:**

Dar um nome ao quadro coletivo no final ("O mural das histórias", "Memórias com cor", etc.). Expor o quadro na Biblioteca com uma pequena legenda: "Obra coletiva realizada por seniores e crianças no âmbito da atividade intergeracional *Pedacinhos de História*". O **quadro coletivo** é acrescentado a cada dia de atividade, com as novas telas.

[Voltar à tabela de Monitorização](#)

### **M3.A8. Guião da atividade "Oficina das Memórias"**

**Público-alvo:** Seniores (60+)

**Datas:** 16 e 31 de julho 2025

**Duração total:** 1h30 (das 10h às 11h30)

## Objetivo geral:

Promover um espaço de partilha de memórias, experiências de vida e momentos marcantes, através de conversas, dinâmicas criativas e atividades que despertam o passado com emoção e sentido.

## Objetivos específicos:

Estimular os sentidos e a memória sensorial.  
Reforçar competências motoras e de memória.  
Promover a evocação de memórias afetivas e experiências de vida.  
Reforçar a autoestima e o sentimento de pertença.  
Promover o espírito de equipa e a socialização.  
Valorizar o jogo como prática de bem-estar e diversão.  
Criar um momento de partilha e ligação entre participantes.

---

## Estrutura da Atividade no dia 16 de julho:

### 1. Boas-vindas e enquadramento (10 min)

- Breve acolhimento e explicação do tema do dia: "Hoje vamos recordar com os sentidos — aquilo que tocamos, cheiramos, ouvimos e sentimos — e deixar que as memórias venham ter connosco."
- Estimular o grupo a participar de forma livre, sem julgamentos ou respostas "certas".

### 2. Atividade sensorial – “Sente e Adivinha” (30-35 min)

#### Materiais a utilizar:

- Cheiros: café, alfavaca, alecrim, poejo, hortelã, canela, laranja, rosas, perfume
- Texturas: lenço de seda, penas, conchas, esponja, grãos de massa crua
- Objetos táteis/visuais: livro antigo, moldura, dominós, tecidos
- Sons: trechos de músicas antigas ou sons de natureza

#### Metodologia:

- Dividir por estações ou apresentar individualmente os elementos.
- Pedir que os participantes tentem identificar **de olhos vendados (opcional)** ou apenas por cheiro/tato.
- Após cada item, perguntar: “O que vos faz lembrar?”, “Alguém usava isto em casa?”, “Em que altura da vida sente esse cheiro?”

**Objetivo:** Evocar **memórias afetivas** a partir dos sentidos.

### 3. Jogo do Baú – “Conta-me com um Objeto” (35-40 min)

#### Materiais a utilizar:

Manta alentejana, talego, alguidar de barro, candeeiro a petróleo, bilha, navalha, ceifeira de brincar, ferro de engomar a carvão, bilhete de identidade antigo, fotografias a preto e branco, disco de vinil, etc.

## Metodologia:

- Mostrar 1 objeto de cada vez ou deixar os participantes escolherem de um "baú".
- Pedir a quem quiser que conte **uma memória ou história** relacionada com esse objeto.
- Estimular ligações emocionais: "Quem usava?", "Como era o dia a dia?", "Que música se ouvia nesse tempo?"

## 4. Encerramento e partilha final (5-10 min)

- Destacar a importância das memórias e o valor de cada história.
- Tirar uma foto de grupo, se desejado.
- Agradecer e deixar uma mensagem: "Cada memória é uma joia do tempo. Obrigado por partilharem as vossas."

---

## Estrutura da Atividade no dia 31 de julho:

### 1. Receção e divisão por equipas (10-15 min)

- Receber os participantes com entusiasmo.
- Explicar o funcionamento: haverá **3 estações de jogo** e as equipas vão rodando por cada uma.
- Dividir em **3 ou 4 equipas**, conforme número de participantes.
- Entregar pulseirinhas para identificar as equipas (opcional).

### 2. Rota de Estações de Jogo (60 min no total: 3 x 20 min)

#### Estação 1 – *Mini Basket e Jogo dos garrafões*

- Lançar bolas leves (de espuma, tecido ou alumínio) para dentro de copos/ baldes e garrafões.
- Pontuação por acerto.

Variações: jogar sentado, ou em dupla.

#### Estação 2 – *Jogo da Pesca*

- Pescar peixes (copos de iogurte) com canas.
- Pontuação por número de "peixes" pescados.

Variações: Pode incluir-se uma pergunta para cada peixe pescado ("Em que trabalhou o seu pai?", "Onde nasceram os seus avós?")

#### Estação 3 – *Jogo dos Provérbios e Expressões*

- Cartões com provérbios incompletos para completar em equipa.  
Ex: "Quem espera..." → "...sempre alcança"
- Pontuação por número de provérbios certos. Ponto extra por provérbios não incluídos na lista.

Variações possíveis: adivinhar o significado, contar uma situação da vida que se relacione com o provérbio.

### 3. Encerramento e Celebração (10-15 min)

- Agradecer a participação com entusiasmo.
- Fazer breve resumo das pontuações ou apenas celebrar a participação de todos ("Todos ganhámos!").
- Entregar um pequeno símbolo (autocolante, medalhinha de papel, ou um brinde simbólico).
- Tirar fotografia de grupo com as equipas.

---

#### Estrutura da Atividade no dia 5 de agosto (ERPI Cabeço de Vide):

**Público-alvo:** Seniores (60+)

**Datas:** 5 de agosto 2025

**Duração total:** 1h30 (das 14h30 às 16h00)

#### 1. Receção e divisão por equipas (10-15 min)

- Receber os participantes com entusiasmo.
- Explicar o funcionamento: haverá **3 estações de jogo** e as equipas vão rodando por cada uma.
- Dividir em **3 ou 4 equipas**, conforme número de participantes.
- Entregar pulseirinhas para identificar as equipas (opcional).

#### 2. Rota de Estações de Jogo (60 min no total: 3 x 20 min)

Estação 1 – *Mini Basket e Jogo dos garrações*

- Lançar bolas leves (de *ping-pong*) para dentro de copos (mini basket) e garrações.

Variações: jogar sentado, ou em dupla.

Estação 2 – *Jogo da Pesca*

- Pescar peixes (copos de iogurte) com canas.
- Pontuação por número de "peixes" pescados.

Variações: Pode incluir-se uma pergunta para cada peixe pescado ("Em que trabalhou o seu pai?", "Onde nasceram os seus avós?")

Estação 3 – *Jogo dos Provérbios e Expressões*

- Cartões com provérbios incompletos para completar em equipa.

Ex: "Quem espera..." → "...sempre alcança"

Variações possíveis: adivinhar o significado, contar uma situação da vida que se relacione com o provérbio.

#### Estação 4 - *Jogo do Tabuleiro Furado*

- 4 participantes.
- Cada participante segura num lado do tabuleiro e tentam, em conjunto, rolar uma bola para que entre num dos buracos, consoante a cor da bola e do buraco.

#### Estação 5 - *Caça ao Arco-Íris*

- Taça larga com água, bolinhas de várias cores, um coador e 4 recipientes com as cores correspondentes às das bolas.
- Retirar uma bolinha com o coador, e deitar para o recipiente da cor correspondente.

#### Estação 6 - *Balões anti-stress*

- Balões e farinha

### 3. Encerramento e Celebração (10-15 min)

- Agradecer a participação com entusiasmo.
- Fazer breve resumo das pontuações ou apenas celebrar a participação de todos ("Todos ganhámos!").
- Entregar um pequeno símbolo (autocolante, medalhinha de papel, ou um brinde simbólico).
- Tirar fotografia de grupo com as equipas.

### **Atividade prática nos dia 12 de agosto 2025 (ERPI Cabeço de Vide):**

#### **6. Introdução da Atividade prática (3-5 min)**

- Contextualizar: "Vamos agora transformar esta tela, colando uma imagem de um casal à chuva e vamos pintar em volta deles, usando cor e imaginação!"
- Explicar que a pintura será **feita com tinta de água** para não estragar a roupa e que o objetivo é pintarem o que quiserem.
- Sublinhar que **não há certo ou errado** – cada um pinta o que sentiu ou imaginou ao olhar para a imagem, ou algo que queira partilhar.

#### **7. Distribuição de materiais (5-10 min)**

- Dispor os materiais e os lugares numa mesa ao centro da sala.
- Entregar as telas e materiais individualmente, mas com incentivo à **ajuda mútua**.
- Manter o espaço limpo, com recurso a panos ou toalhetas.

#### **8. Pintura livre (25-30 min)**

- Cada participante cola a sua imagem e pinta a sua tela.
- Sugestão para quem tiver dificuldade: usar **formas simples** (corações, árvores, casas, pessoas, sol, etc.).
- Promover conversa entre pares durante a pintura, incentivando os seniores a partilhar memórias ou ideias.

#### **9. Secagem e montagem simbólica (5-10 min)**

- Deixar as telas a secar em local visível.
- Enquanto secam, montar (simbolicamente) um quadro coletivo com elas e registar o momento.
- Oferecer aos seniores as suas telas, para que possam ser um apontamento de cor nos seus quartos.

[Voltar à tabela de Monitorização](#)

### **Evidências das atividades do Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa**

#### **Centro de Dia/Convívio de Fronteira**

Data: 16/06/2025 Horário: 10h às 11h20

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS)

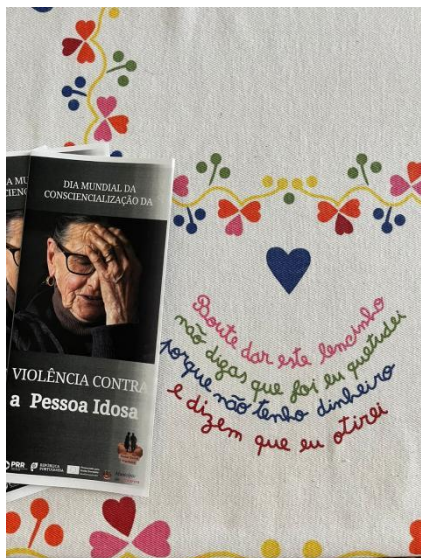
Nº de destinatários: 34 utentes

Nº de presentes: 10 utentes (+1 funcionária)

Disponibilização de 10 flyers

Entrega de 11 laços roxos

## Registo Fotográfico



## Centro de Dia/Convívio de Vale de Maceiras

Data: 17/06/2025 Horário: 14h30 às 16h20

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS); Fernando Velez (APAV)

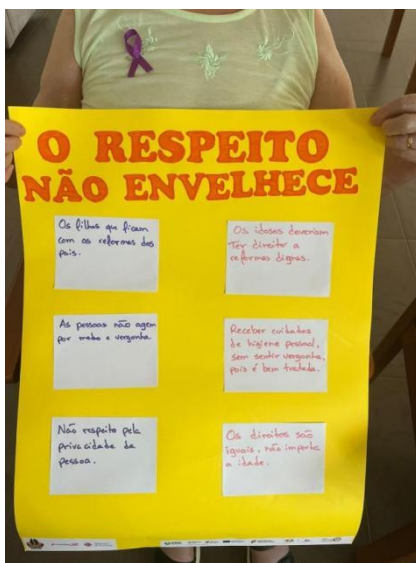
Nº de destinatários: 30 utentes

Nº de presentes: 10 utentes (+1 funcionária)

Disponibilização de 5 flyers

Entrega de 11 laços roxos

### Registo Fotográfico



## ERPI de Cabeço de Vide

Data: 18/06/2025 Horário: 14h30 às 16h15

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS); Paula Micael (ERPI)

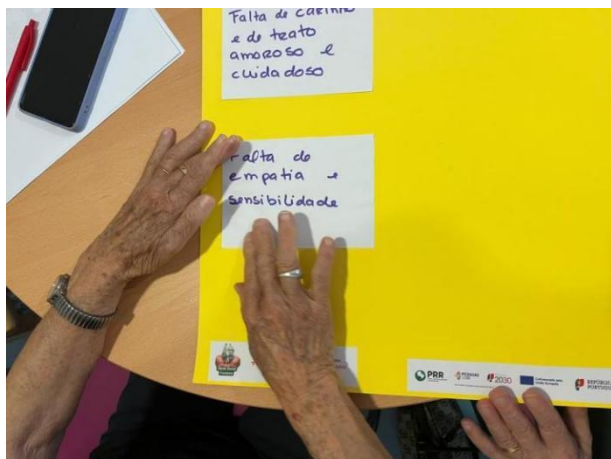
Nº de destinatários: 113 utentes

Nº de presentes: 5 utentes

Disponibilização de 5 flyers

Entrega de cerca de 70 laços roxos

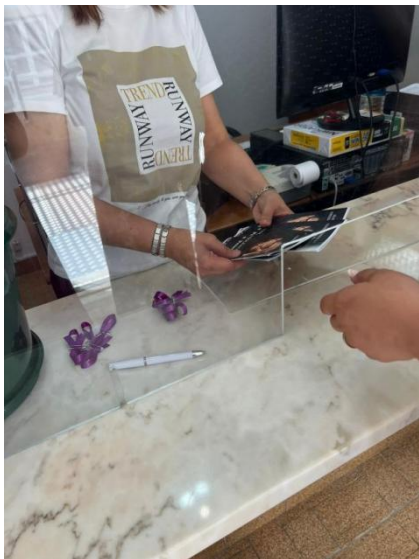
### Registo Fotográfico



### Distribuição de laços roxos

Câmara Municipal de Fronteira  
Juntas de Freguesia de Fronteira e Cabeço de Vide  
Biblioteca Municipal  
Comércio local

## Registo Fotográfico



[Voltar à tabela de Monitorização](#)

## **Evidências das atividades “Pedacinhos de História” - 08/07/2025**

Horário: 10h às 11h30

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS), Célia Ferreira (SAAS), Adelaide Leote (Biblioteca Municipal de Fronteira)

Nº de destinatários: 7 utentes do Centro de Dia de Fronteira, 15 crianças do grupo 4 e 2 monitores do ATL de Verão.

Nº de presentes: 29

## Registo Fotográfico









[Voltar à tabela de Monitorização](#)

### Evidências das atividades “Oficina das Memórias” - 16/07/2025

Horário: 10h às 11h30

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS), Adelaide Leote (Biblioteca Municipal de Fronteira)

Nº de destinatários: 8 utentes do Centro de Dia de Fronteira e 1 sénior da comunidade.

Nº de presentes: 13

### Registo fotográfico







[Voltar à tabela de Monitorização](#)

## Evidências das atividades “Pedacinhos de História” - 23/07/2025

Horário: 10h às 11h30

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS), Adelaide Leote (Biblioteca Municipal de Fronteira)

Nº de destinatários: 7 utentes dos Centros de Dia de Fronteira e Vale de Maceiras, 16 crianças do grupo 1 e 2 monitores do ATL de Verão.

Nº de presentes: 29

### Registo fotográfico





[Voltar à tabela de Monitorização](#)

## Evidências das atividades “Oficina das Memórias” - 31/07/2025

Horário: 10h às 11h30

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS), Adelaide Leote (Biblioteca Municipal de Fronteira)

Nº de destinatários: 8 utentes do Centro de Dia de Fronteira e 1 sénior da comunidade.

Nº de presentes: 13

### Registo Fotográfico





[Voltar à tabela de Monitorização](#)

## Evidências das atividades “Oficina das Memórias” (ERPI Cabeço de Vide) - 05/08/2025

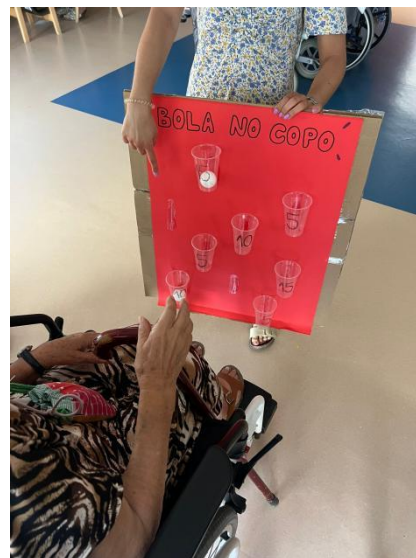
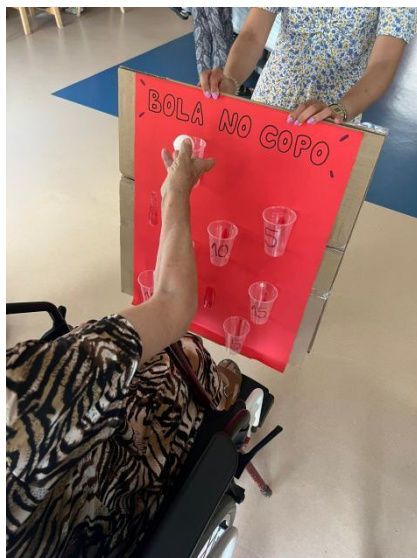
Horário: 14h30 às 16h30

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS)

Nº de destinatários: 21 utentes da ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Cabeço de Vide

Nº de presentes: 24

### Registo Fotográfico







[Voltar à tabela de Monitorização](#)

### Evidências das atividades “Oficina das Memórias” (ERPI Cabeço de Vide) - 12/08/2025

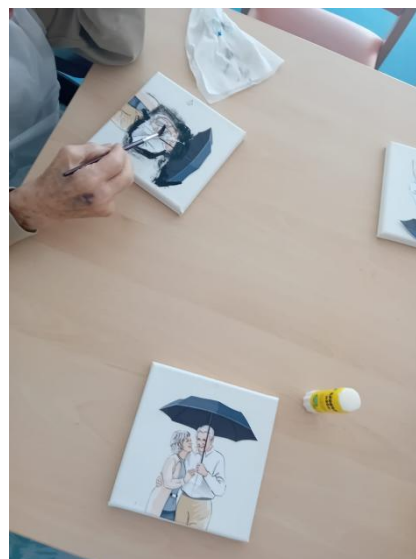
Horário: 10h30 às 12h00

Técnicas presentes: Teresa Duarte e Marta Pestana (Radar Social); Maria Vaz (CLDS)

Nº de destinatários: 21 utentes da ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Cabeço de Vide

Nº de presentes: 24

#### Registo Fotográfico





[Voltar à tabela de Monitorização](#)

### **Projeto Radar Social**

Morada: Largo Heróis da Pátria, Apartado n.º 7  
7460-108 Fronteira

E-mail: [radar.social@cm-fronteira.pt](mailto:radar.social@cm-fronteira.pt)

Telefone: 245 604 307

### **Câmara Municipal de Fronteira**

Morada: Praça do Município  
7460-110 Fronteira

E-mail: [municipio@cm-fronteira.pt](mailto:municipio@cm-fronteira.pt)

Telefone: 245 600 070