Projeto: Estilos de Vida Saudáveis em Milheirós de Poiares

Entidade promotora: Junta de Freguesia de Milheirós de Poiares

Local de implementação: Freguesia de Milheirós de Poiares, concelho de Santa Maria da Feira

Duração prevista: 36 meses

Área de intervenção: Desenvolvimento comunitário, promoção da saúde, inclusão social e participação cívica

Destinatários: População em geral, de diferentes faixas etárias e condições de vida, independentemente da sua condição física, situação socioeconómica ou contexto familiar.

1. Enquadramento e fundamentação

O envelhecimento demográfico verificado na freguesia de Milheirós de Poiares tem sido acompanhado pelo aumento da prevalência de doenças crónicas não transmissíveis, nomeadamente hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, doenças cérebro-cardiovasculares, perturbações depressivas e ansiedade.

Neste contexto, torna-se fundamental desenvolver iniciativas de proximidade que promovam a saúde, o bem-estar, a inclusão social e o fortalecimento das relações comunitárias, através de atividades acessíveis, participativas e intergeracionais que valorizem os recursos locais, estimulem a participação dos cidadãos e reforcem a cooperação entre gerações.

O desenvolvimento comunitário pressupõe a criação de condições que permitam a todos os cidadãos participar ativamente na vida coletiva, aceder a oportunidades de convívio e aprendizagem e beneficiar de respostas de proximidade que contribuam para a promoção da saúde e do bem-estar.

As diferenças de idade, capacidades, condições socioeconómicas e redes de suporte podem influenciar as oportunidades de participação social. O isolamento, a solidão e a escassez de espaços de encontro constituem desafios que justificam a dinamização de iniciativas comunitárias inclusivas, ajustadas às características e às necessidades da população.

Através da dinamização de atividades de promoção da saúde, oficinas temáticas, iniciativas culturais e recreativas e ações de participação comunitária, pretende-se contribuir para a prevenção do isolamento social, a valorização da diversidade, o reforço dos laços comunitários e a melhoria da qualidade de vida da população.

O projeto será desenvolvido pela Junta de Freguesia de Milheirós de Poiares, privilegiando a proximidade à população, a mobilização dos recursos locais e a articulação com entidades parceiras. A intervenção será acompanhada por mecanismos de monitorização e avaliação que permitam analisar a participação, a satisfação dos destinatários e os resultados alcançados.

A iniciativa enquadra-se nas orientações estratégicas nacionais e europeias em matéria de promoção da saúde, envelhecimento ativo, prevenção da doença crónica e inclusão social, contribuindo para a capacitação da comunidade e o reforço da coesão social.

2. Objetivos

2.1. Objetivo geral

Promover estilos de vida saudáveis, o bem-estar e a inclusão social da população de Milheirós de Poiares, através da dinamização de atividades comunitárias inclusivas e intergeracionais que favoreçam o convívio, a participação ativa, a aprendizagem partilhada e o fortalecimento dos laços sociais.

2.2. Objetivos específicos

1. Criar oportunidades regulares de convívio e interação social entre pessoas de diferentes gerações.
2. Promover comportamentos e estilos de vida saudáveis, através de ações de sensibilização e educação para a saúde.
3. Prevenir o isolamento social e incentivar a participação de pessoas em situação de vulnerabilidade.
4. Promover a inclusão e a igualdade de oportunidades, reduzindo as barreiras físicas, comunicacionais e sociais à participação.
5. Valorizar os conhecimentos, as experiências e as competências dos participantes, estimulando a aprendizagem mútua e a partilha de saberes.
6. Reforçar a participação cívica e o envolvimento dos cidadãos na identificação de necessidades e na dinamização da vida comunitária.
7. Desenvolver parcerias locais que contribuam para a implementação, a avaliação e a sustentabilidade do projeto.

3. Eixos de intervenção

O projeto será estruturado em torno dos seguintes eixos de intervenção:

1. Habitação e condições de vida;
2. Emprego e situação económica;
3. Saúde e bem-estar;
4. Educação, crianças e jovens;
5. Pessoas idosas, envelhecimento ativo e solidariedade intergeracional;
6. Participação e vida comunitária;
7. Prioridades de intervenção e literacia digital;

8. Saberes tradicionais;
9. Práticas tradicionais associadas à saúde e ao bem-estar;
10. Participação comunitária e apresentação de propostas para a freguesia.

Estes eixos permitirão abordar diferentes dimensões da vida comunitária, promovendo uma intervenção integrada, participativa e ajustada às necessidades identificadas na freguesia.

4. Metodologia

O projeto adotará uma metodologia participativa, inclusiva e orientada para as necessidades identificadas na freguesia, privilegiando o envolvimento ativo da população, a tomada de decisão partilhada.

A intervenção compreenderá cinco fases:

1. **Preparação e diagnóstico:** auscultação da população, identificação de parceiros, definição das necessidades prioritárias e planeamento das atividades.
2. **Mobilização comunitária:** divulgação do projeto, identificação dos destinatários e criação de condições de participação acessíveis.
3. **Implementação:** realização das atividades previstas, com adaptação às características e aos interesses dos participantes.
4. **Monitorização e avaliação:** acompanhamento da execução, registo da participação, recolha de opiniões e análise dos indicadores definidos.
5. **Consolidação e continuidade:** apresentação dos resultados, identificação de melhorias e definição de estratégias para manter as atividades consideradas prioritárias.

Terá a duração de 36 meses, organizadas sob a forma de oficinas práticas e teórico-práticas adaptadas aos diferentes grupos.

A intervenção compreenderá cinco fases:

1. Preparação e diagnóstico

Ações de auscultação da população, identificação de necessidades prioritárias, levantamento dos recursos existentes, identificação de potenciais parceiros e planeamento das atividades a desenvolver.

2. Mobilização comunitária

Divulgação do projeto junto da população, identificação e mobilização dos destinatários e criação de condições que facilitem a participação, tendo em conta as diferentes idades, capacidades e circunstâncias pessoais e sociais.

3. Implementação

Dinamização das atividades previstas, através de oficinas práticas e teórico-práticas, ações de sensibilização, iniciativas culturais e recreativas e momentos de convívio e participação comunitária, adaptados às características, necessidades e interesses dos participantes.

4. Monitorização e avaliação

Acompanhamento da execução do projeto, registo da participação, recolha de opiniões e análise dos indicadores definidos, permitindo avaliar o cumprimento dos objetivos e identificar eventuais necessidades de ajustamento.

5. Consolidação e continuidade

Apresentação dos resultados alcançados, identificação de boas práticas e oportunidades de melhoria e definição de estratégias que favoreçam a continuidade das atividades consideradas prioritárias e a sustentabilidade da intervenção.

O projeto terá uma duração de 36 meses em função do enquadramento da candidatura e dos recursos disponíveis.

Prevê-se a realização de atividades, de acordo com o calendário a estabelecer. As sessões serão organizadas sob a forma de oficinas práticas e teórico-práticas, ações de sensibilização e outras iniciativas comunitárias, transgeracionais ajustadas às características e necessidades dos diferentes grupos participantes.

A abordagem privilegiará a participação ativa, a partilha de experiências e a definição conjunta de soluções, promovendo o sentimento de pertença, a autonomia e a responsabilidade individual e coletiva.

5. População-alvo

O projeto dirige-se à população da freguesia de Milheirós de Poiares, abrangendo todos os grupos etários, independentemente da condição física, situação socioeconómica ou contexto familiar.

Será dada especial atenção às pessoas em situação de vulnerabilidade social, às pessoas idosas, às pessoas com deficiência ou limitações funcionais e aos cidadãos com redes de suporte reduzidas ou em risco de isolamento social, sem prejuízo da participação da restante comunidade.

A promoção da interação intergeracional constituirá uma dimensão central da intervenção, proporcionando oportunidades de partilha de conhecimentos, experiências e competências entre pessoas de diferentes idades.

A participação dos cidadãos na definição de objetivos e na dinamização das atividades contribuirá para o desenvolvimento de respostas mais adequadas às necessidades locais, reforçando a autonomia, a cooperação e o envolvimento comunitário.

Desta forma, pretende-se que as atividades constituam um instrumento de promoção da saúde física e mental, de prevenção do isolamento social e de melhoria da qualidade de vida da população.

6. Resultados esperados

Com a implementação do projeto, pretende-se alcançar os seguintes resultados:

- Aumentar as oportunidades de convívio, interação social e participação comunitária.
- Promover a interação e a cooperação entre diferentes gerações.
- Reforçar os conhecimentos e as competências relacionados com a saúde, o bem-estar e a adoção de estilos de vida saudáveis.
- Melhorar as condições de participação de pessoas com diferentes capacidades e necessidades, promovendo a acessibilidade e a igualdade de oportunidades.
- Contribuir para a prevenção do isolamento social e para o reforço das redes de apoio e proximidade.
- Valorizar os saberes tradicionais, as experiências pessoais e os conhecimentos dos participantes.
- Estimular o envolvimento cívico, o voluntariado e a participação ativa na vida da freguesia.
- Reforçar a articulação entre a Junta de Freguesia e as entidades locais.
- Criar condições para a continuidade de atividades comunitárias com impacto social positivo.

Os resultados serão avaliados através de indicadores quantitativos e qualitativos, definidos em função das atividades realizadas, dos objetivos estabelecidos e das metas aprovadas.

7. Parcerias e recursos

A Junta de Freguesia de Milheirós de Poiares procurará estabelecer parcerias com entidades locais e regionais, de acordo com as necessidades identificadas e os objetivos do projeto, nomeadamente:

- Serviços e profissionais de saúde;
- Instituições particulares de solidariedade social (IPSS);
- Associações culturais, recreativas e desportivas;

- Estabelecimentos de ensino;
- Organizações de voluntariado;
- Entidades públicas e privadas com intervenção relevante na comunidade.

A participação de cada parceiro será definida em função das respetivas competências, disponibilidade e enquadramento institucional, procurando assegurar a complementaridade dos recursos, a partilha de conhecimentos e a articulação das respostas existentes.

A mobilização dos recursos humanos, materiais e logísticos disponíveis na freguesia constituirá uma componente importante da implementação do projeto, contribuindo para a sua eficácia e sustentabilidade.

8. Monitorização e avaliação

A monitorização e a avaliação serão desenvolvidas ao longo do período de execução do projeto, permitindo acompanhar o cumprimento das atividades, a utilização dos recursos, o grau de participação e os resultados alcançados.

Serão utilizados instrumentos de recolha de informação adequados à natureza das atividades, nomeadamente registos de participação, questionários de satisfação, recolha de opiniões dos participantes, relatórios de execução e reuniões de acompanhamento com as entidades parceiras.

A avaliação terá em consideração três categorias de indicadores:

a) Indicadores de resultado

Relacionados com a execução direta das atividades, permitindo quantificar, por exemplo, o número de sessões realizadas, o número de participantes envolvidos e a participação nas diferentes iniciativas.

b) Indicadores de benefício

Associados às mudanças verificadas nos conhecimentos, nas atitudes, nos comportamentos e nas competências dos participantes, nomeadamente em matéria de saúde, bem-estar, inclusão e participação comunitária.

c) Indicadores de impacto

Relacionados com as mudanças produzidas na comunidade e nas organizações, designadamente o reforço das redes de proximidade, o aumento da cooperação entre entidades, a melhoria das oportunidades de participação e o contributo para a prevenção do isolamento social.

Os resultados da avaliação permitirão identificar necessidades de ajustamento, melhorar a qualidade das atividades e fundamentar decisões relativas à continuidade e à sustentabilidade do projeto.

9. Conclusão

O projeto pretende afirmar-se como uma iniciativa de intervenção comunitária de proximidade, centrada na promoção da saúde, do bem-estar, da inclusão social, do convívio intergeracional e da participação cívica na freguesia de Milheirós de Poiares.

Através da dinamização de atividades acessíveis, participativas e ajustadas às características da população, pretende-se contribuir para o fortalecimento das relações sociais, a prevenção do isolamento, a valorização da diversidade, a partilha de conhecimentos e a melhoria da qualidade da saúde e de vida dos cidadãos.

A articulação entre a Junta de Freguesia, a população e as entidades parceiras permitirá mobilizar recursos locais, reforçar as redes de cooperação e criar oportunidades de participação ativa para pessoas de diferentes idades e contextos sociais.

O apoio solicitado constituirá um contributo fundamental para a concretização desta iniciativa, permitindo assegurar os recursos necessários à implementação das atividades, reforçar as parcerias existentes e criar condições para a continuidade de respostas comunitárias sustentáveis, inclusivas e com potencial de impacto social positivo.