



## Ponto 1. Período de antes da ordem do dia

### Ação Social

(1 de setembro a 30 de novembro de 2022)

### Conteúdos

1.	Distribuição de Cabazes .....	2
2.	Apoios Financeiros Atribuídos.....	2
3.	Loja Social “Mão Amiga” .....	3
4.	Reuniões - Conselho Local de Ação Social .....	3
5.	Participação em Iniciativas e Eventos .....	4
5.1.	Visita a Chaves.....	4
5.2.	Caminhadas da Freguesia.....	5
5.3.	Atividades do “Outubro Rosa” .....	5
5.4.	Ação de Voluntariado: Recolha de beatas .....	6
5.5.	Seminário “Saber Envelhecer” .....	6
5.6.	Caminhada “Pequenos Passos, Grandes Gestos” .....	7
5.7.	Encontro de IPSS “Sei Que Vale a Pena” .....	7
5.8.	Atividades de Prevenção e de Rastreio da Doença da Diabetes.....	8
5.9.	"Mantas para a Ucrânia" .....	9
5.10.	2ª Ciclo de Conferências Anuais “O Futuro Já Começou” .....	9
6.	Atividades – População Sénior .....	10
6.1.	Estimulação Cognitiva .....	10
6.2.	Ginástica Sénior.....	10
6.3.	“Encontros para Tricotar” .....	11

## 1. Distribuição de Cabazes

Ao longo dos meses de setembro, outubro e novembro foi realizada a distribuição, de carácter extraordinário, de alguns cabazes a agregados familiares regularmente acompanhados pela ação social da Freguesia da Guarda e a outros que solicitaram apoio pela primeira vez. Estes utentes encontravam-se numa verificada situação de urgente necessidade de bens alimentares, tendo requerido apoio à Freguesia no sentido de superar essa mesma necessidade. Face ao agravamento do contexto socioeconómico, verificou-se que as dificuldades dos agregados familiares têm evoluído de forma crescente.

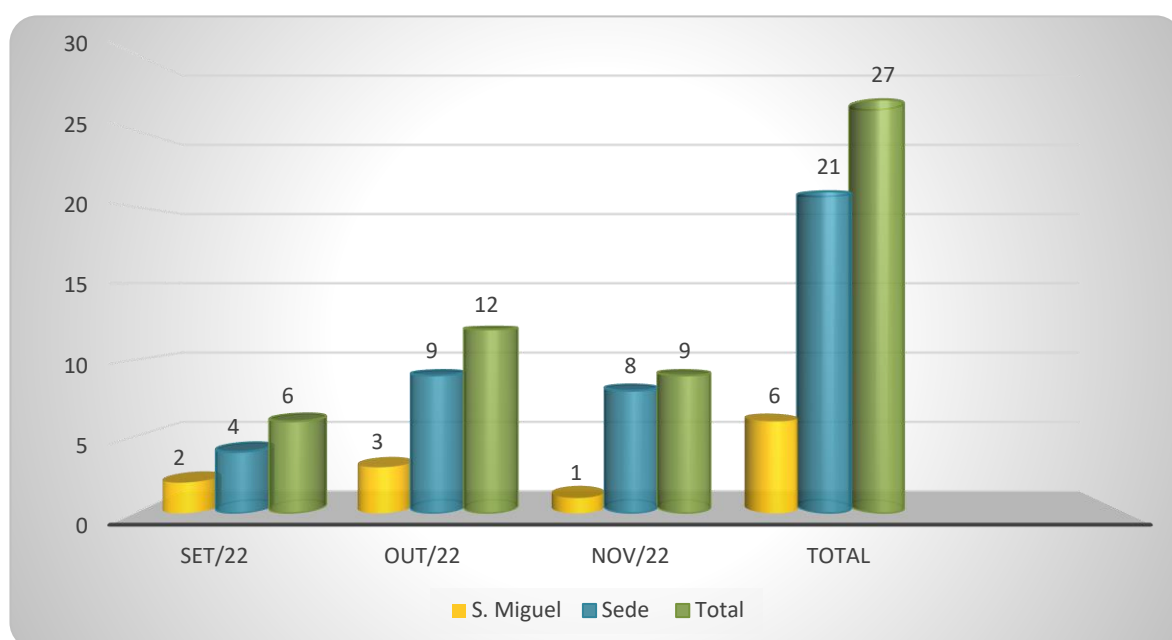


Gráfico I – Cabazes distribuídos

## 2. Apoios Financeiros Atribuídos

Como tem sido habitual, a Junta de Freguesia da Guarda tem prestado apoio financeiro, maioritariamente, no auxílio com despesas domésticas de primeira necessidade e com despesas de saúde de agregados familiares em verificada carência socioeconómica. A solicitação destes apoios ocorreu durante o mês de novembro.

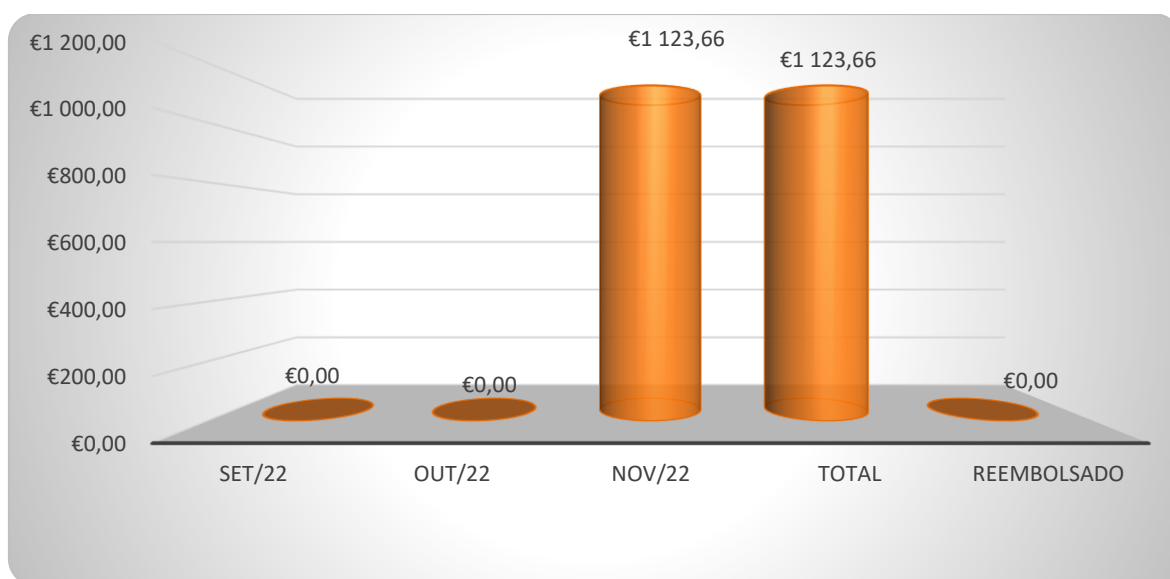


Gráfico II – Apoios financeiros atribuídos às famílias

### 3. Loja Social “Mão Amiga”

A Junta de Freguesia da Guarda continua a aceitar donativos de roupas e de calçado que são, posteriormente, encaminhados para a Loja Social “Mão Amiga”, localizada junto à Escola Secundária Afonso de Albuquerque. Através das generosas doações de vários cidadãos, tem sido possível responder às necessidades das famílias que solicitam auxílio à Freguesia da Guarda. Este serviço de apoio social mantém-se disponível mediante contacto/agendamento junto da Freguesia.

### 4. Reuniões - Conselho Local de Ação Social

No dia 3 de outubro de 2022, a Freguesia da Guarda participou na reunião ordinária de plenário do CLAS, que se realizou em formato híbrido, tendo decorrido presencialmente na Sala Dr. Almeida Santos no edifício da Câmara Municipal da Guarda. Nesta reunião, foram abordados assuntos de habitual interesse, como a análise de pedidos de parecer de equipamentos sociais colocados à consideração do Conselho Local de Ação Social. Esta sessão contou ainda com a presença da Dra. Alexandra Neves do Portugal Inovação Social, que prestou importantes esclarecimentos acerca dos programas existentes aos quais as entidades de apoio social se podem candidatar. Realizou-se, igualmente, a apresentação do projeto GIC (Gabinete de Intervenção Comunitária em Saúde Mental), promovido pela

Casa de Saúde Bento Menni. Foram ainda abordadas as recentes adesões ao CLAS, as propostas de atividades a realizar no âmbito da época natalícia, bem como outros assuntos de interesse.



Decorreu, no dia 30 de novembro, no Café Concerto do Teatro Municipal da Guarda, mais uma reunião de plenário, onde foram tratados múltiplos assuntos de interesse, entre os quais a preparação, organização e discussão de propostas, ideias e sugestões para a feira e mostra social – Aconchego de Natal; e a execução da planificação (preparatória) das atividades e ações a desenvolver em 2023. Foi ainda concretizada a apresentação da campanha da EAPN, “Sei que vale a pena”.



## 5. Participação em Iniciativas e Eventos

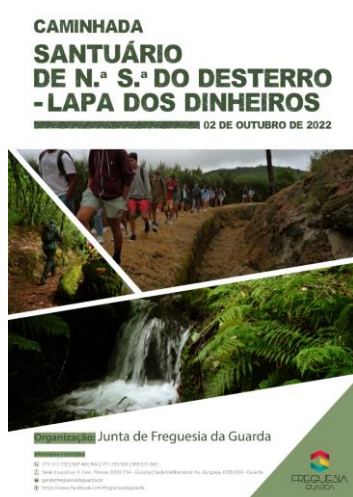
### 5.1. Visita a Chaves

A 21 de setembro, foram retomados os passeios com os cidadãos seniores, que eram, habitualmente, realizados no período antes da pandemia. O Movimento “Esperança e Vida” “desafiou” a Freguesia da Guarda para que fossem retomados os passeios, e, assim, rumámos a Chaves com um grupo de 54 pessoas. Este passeio permitiu que os participantes visitassem alguns dos locais de maior interesse da cidade de Chaves, para além de ter proporcionado um bom

convívio e a boa disposição entre todos. Pretende-se, continuar a investir na organização de outros passeios e iniciativas semelhantes.

## 5.2. Caminhadas da Freguesia

A Junta de Freguesia da Guarda promoveu, dia 2 de outubro, uma caminhada que contou com perto de 60 participantes. Esta foi uma atividade que marca a retoma dos bons hábitos interrompidos pela pandemia, e que teve início na Sra. do Desterro, prolongando-se por 8 km pelo Parque Natural da Serra da Estrela até à Lapa dos Dinheiros, aldeia pertencente à União das freguesias de Seia, São Romão e Lapa dos Dinheiros. A caminhada, que contou com a colaboração de guias do Clube de Montanhismo da Guarda, pretendeu incentivar a adoção de práticas saudáveis de exercício físico, bem como fomentar a proximidade entre os vários cidadãos pertencentes à nossa comunidade.



## 5.3. Atividades do “Outubro Rosa”

No dia 7 de outubro, a Freguesia da Guarda participou numa importante iniciativa da Associação Cultural Melhoramentos do Bairro Nossa Senhora de Fátima, inserida nas atividades promovidas pelo Movimento Vencer e Viver do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro, no âmbito do “Outubro Rosa”. Este consistiu num momento de partilha onde foram relatadas experiências e onde se abordaram as várias dimensões da doença, da prevenção e dos momentos posteriores aos tratamentos.

#### 5.4. Ação de Voluntariado: Recolha de beatas

No dia 8 de outubro, a Freguesia da Guarda apoiou e colaborou na ação de recolha de beatas em várias artérias da cidade da Guarda, tendo-se tratado de uma atividade desenvolvida no âmbito de uma iniciativa da “Guarda a Terra” – Associação Juvenil, e que contou com a participação de vários jovens voluntários. Consideramos que se tratou de uma ação que causou grande impacto junto da população, que se mostrou bastante sensibilizada.



#### 5.5. Seminário “Saber Envelhecer”

A Freguesia da Guarda participou no seminário “Saber Envelhecer”, que teve lugar no auditório da Casa de Saúde Bento Menni, no dia 12 de outubro. No evento foram abordados diversos temas no âmbito do envelhecimento ativo e saudável e, também, acerca das patologias e doenças que afetam a população mais idosa.

O seminário foi promovido pelo Gabinete de Intervenção Comunitária em Saúde Mental (GIC), uma valência que foi implementada pelo Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus, e tem como objetivo apoiar a recuperação e reabilitação de pessoas com experiência de doença mental, bem como prestar um acompanhamento a jovens no concelho da Guarda.

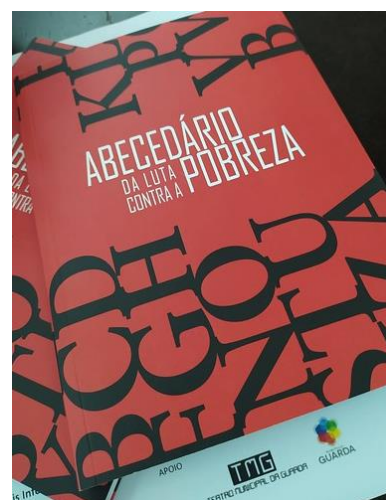


### 5.6. Caminhada “Pequenos Passos, Grandes Gestos”

No dia 15 de outubro, a Freguesia da Guarda participou na 12ª edição das caminhadas “Pequenos Passos, Grandes Gestos” que se inseriu na iniciativa “Outubro Rosa”, e que juntou um elevado número de pessoas que fizeram o percurso entre a Alameda de Santo André e a Praça Velha. O objetivo foi alertar para a problemática do cancro da mama e para a importância do rastreio na prevenção da doença. A atividade, organizada pelas voluntárias do Movimento Vencer e Viver, visou ainda a angariação de fundos para a Liga Portuguesa contra o Cancro.

### 5.7. Encontro de IPSS “Sei Que Vale a Pena”

No dia 20 de outubro, o Núcleo da Guarda da EAPN Portugal dinamizou o Encontro de IPSS “Sei Que Vale a Pena”, onde foi divulgada a nova campanha de sensibilização para a importância do trabalho de apoio social que se tem vindo a dinamizar em diversas entidades. No evento foram partilhadas experiências, preocupações e resultados obtidos. No âmbito da sinalização do Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza, o EAPN dinamizou ainda, dia 21 de outubro, o fórum Distrital “ABC da Luta Contra a Pobreza” com a apresentação do livro “Abecedário da Luta Contra a Pobreza”, e que contou com a participação de vários cidadãos e de diversas entidades/projetos sociais.



## 5.8. Atividades de Prevenção e de Rastreio da Doença da Diabetes

A Freguesia da Guarda, em colaboração com os Rotários da Guarda e a Unidade Coordenadora da ULS da doença da diabetes, realizou um rastreio de avaliação, no Mercado Municipal da Guarda, no dia 29 de outubro. A iniciativa contou com a presença de cerca de 9 profissionais de saúde, três médicos, seis enfermeiros e elementos da Freguesia da Guarda e Rotários da Guarda que deram apoio logístico à atividade.

No dia 13 de novembro, a Freguesia da Guarda promoveu uma caminhada nos percursos/trilhos da nossa cidade, que incluiu a possibilidade de medição dos níveis de glicemia e avaliação do risco de diabetes, feito por uma equipa de enfermeiros e médicos da Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes (UCFD) da Unidade Local de Saúde (ULS) da Guarda. Esta caminhada realizou-se, assim, também no âmbito do projeto FRAD – Frente Rotária Anti-Diabetes, celebrado entre a ANAFRE – Associação Nacional de Freguesias e os Rotários de Portugal.

Ainda ao longo do mês de novembro, a Freguesia da Guarda deu continuidade ao protocolo “FRAD - Frente Rotária Anti Diabetes”. Nesse sentido, foi realizada mais uma ação na Associação Cultural e de Melhoramentos do Bairro de Nossa Senhora de Fátima, que decorreu sob a orientação de médicos e enfermeiros da Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes (UCFD) da Unidade Local de Saúde (ULS) da Guarda, tendo sido aplicados questionários de avaliação e de medição da glicémia. O objetivo passou, mais uma vez, por incentivar a população a adotar hábitos equilibrados de alimentação e de exercício físico.





### 5.9. "Mantas para a Ucrânia"

Numa iniciativa do grupo das participantes dos “Encontros para Tricotar”, foram promovidos várias sessões para tecer mantas solidárias para distribuir pelos refugiados ucranianos que se encontram na cidade da Guarda. A ideia, cuja grande impulsionadora do projeto é a Dra. Leonor, remonta a março, altura em que se começaram a organizar as tardes de trabalho por uma causa. A Junta de Freguesia da Guarda prestou o seu apoio, não só com a disponibilização do espaço, mas também com a disponibilização de alguns materiais. A distribuição do resultado desta iniciativa solidária, decorreu no dia 18 de novembro, na sede deliberativa da Junta de Freguesia da Guarda.

### 5.10. 2º Ciclo de Conferências Anuais “O Futuro Já Começou”

A Freguesia da Guarda marcou a sua presença no 2º Ciclo de Conferências Anuais “O Futuro Já Começou”, organizado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade, que se realizou nos dias 28 e 29 de novembro no Espaço Vita, em Braga. O evento teve como principal foco promover a reflexão sobre a participação jovem, bem como apresentar respostas que conduzam a um maior envolvimento cívico desta camada populacional. Para tal, foram debatidos alguns temas, amplamente participados pelos jovens, como “A Participação Cívica – Um modo de vida”, “Que dinâmicas estão a transformar a participação jovem em Portugal” e, por fim, “Que transformações são necessárias para mobilizar a juventude a participar?”. A iniciativa pretendeu ainda reunir diversos *stakeholders* dos programas da Agência Nacional Erasmus +, a fim de partilhar diferentes experiências e resultados, tendo sido, igualmente, prestado um esclarecimento sobre as oportunidades existentes no âmbito do Erasmus + Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade.



## 6. Atividades – População Sénior

### 6.1. Estimulação Cognitiva

A gerontóloga, Dra. Maria Coutinho, continua responsável pela dinamização das sessões de grupo de estimulação cognitiva, onde são acompanhados 16 participantes que se dividem por duas sessões semanais. Ao longo do último trimestre, estas decorreram nas instalações da Junta de Freguesia da Guarda em S. Miguel. Nestas sessões, o grupo de participantes desenvolve múltiplas técnicas e atividades terapêuticas que têm como objetivo o exercício das faculdades cognitivas, contribuindo para uma superior qualidade de vida. A Dra. Maria Coutinho desenvolve ainda, numa das salas do espaço da Loja Social “Mão Amiga”, sessões individuais com cidadãos seniores que solicitem esta modalidade de acompanhamento.

### 6.2. Ginástica Sénior

Durante este último trimestre, as aulas de ginástica sénior continuaram a ser dinamizadas em diferentes espaços da Freguesia: como no espaço da sede deliberativa da Junta de Freguesia da Guarda em S. Miguel, na Póvoa do Mileu e em Alfarazes. Nas sessões de ginástica sénior que se realizam num dos espaços da sede deliberativa da Freguesia, duas vezes por semana, estão atualmente a participar 27 pessoas, todas do género feminino, e cuja caracterização etária se constitui da seguinte forma:

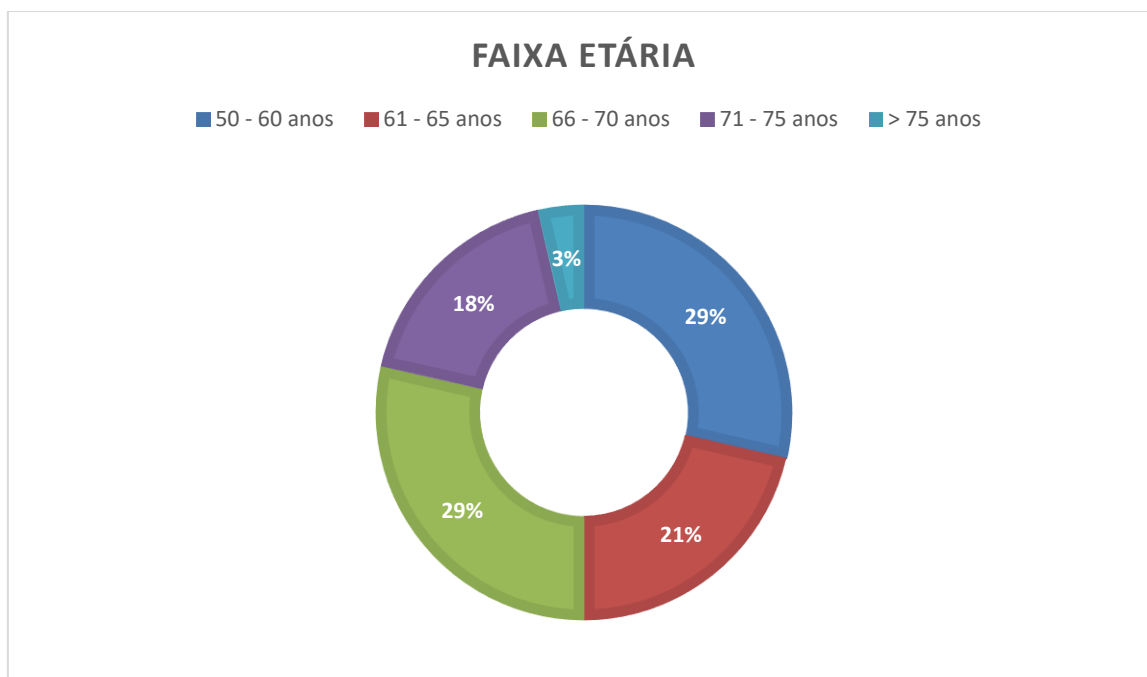


Gráfico III – Caracterização Etária das Participantes

Estas sessões mantêm-se a cargo do Professor Miguel Bico, conjuntamente com a Professora Joana Ferreira, e contam com a participação regular de cerca de 60 cidadãos que beneficiam destas atividades fundamentais para o bem-estar físico, mental e social.

### 6.3. “Encontros para Tricotar”

A Junta de Freguesia mantém o seu apoio às atividades do grupo dos “Encontros para Tricotar”, acolhendo o mesmo, duas vezes por semana, num dos espaços da sede deliberativa da Freguesia em S. Miguel. Para além de as participantes desenvolverem múltiplas e diferenciadas atividades de tricô, foram ainda responsáveis pela elaboração das mantas que foram doadas aos cidadãos ucranianos refugiados na cidade da Guarda, bem como de uma das estrelas que foi colocada na árvore de Natal da Freguesia no âmbito da atividade natalícia promovida pela Câmara Municipal da Guarda. Esta iniciativa reúne várias participantes num saudável espírito de convívio, sendo promovido o bem-estar social e emocional.