

# Amato Lusitano

Associação de  
Desenvolvimento

**BOAS PRÁTICAS DE  
ENVELHECIMENTO ATIVO  
E SAUDÁVEL NA  
REGIÃO CENTRO**

## Enquadramento

A **Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento (ALAD)** foi constituída a 23 de abril de 1998, com o apoio da Autarquia Local em parceria com outras instituições locais, na sequência da identificação de vários problemas sociais e situações de risco no concelho de Castelo Branco, com o objetivo de promover o desenvolvimento do concelho, em especial no que se refere à integração dos grupos sociais mais desfavorecidos.

Hoje, a ALAD assume uma **visão e missão** assentes no respeito pela igualdade e defesa dos direitos humanos, desenvolvendo respostas de inclusão social articuladas e orientadas para o desenvolvimento das competências dos grupos de maior risco e vulnerabilidade, através da sua valorização pessoal, familiar, social e profissional, envolvendo a comunidade na resposta e na prevenção face às problemáticas identificadas.

A ação diária da ALAD passa por promover os valores da Economia Social, com o desenvolvimento de iniciativas promotoras de Igualdade de Oportunidades, de Empreendedorismo e Inovação Social, **Promoção do Envelhecimento Ativo** e de **Aprendizagem ao Longo da Vida** e a **Sustentabilidade do Envelhecimento**.

São vários os **Projetos Potenciadores de um Envelhecimento Ativo** baseados nos três pilares básicos da estrutura política do Envelhecimento Ativo - participação, saúde e segurança (OMS, 2002), nomeadamente:

- USALBI | Universidade Sénior Albicastrense
- CLDS 4G | Contrato Local de Desenvolvimento Social 5ª Geração
- Banco de Tempo | Agência de Castelo Branco
- EAVVD | Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica
- Fora Portas: Aprendizagens em Mobilidade



# USALBI

Universidade Sénior  
Albicastrense



# 15 ANOS

em serviço da comunidade  
Albicastrense



Entidade Executora:



Entidade Parceira:



# USALBI | Universidade Sénior Albicastrense

A **USALBI** foi constituída sob o patrocínio da Câmara Municipal e integrada na Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento, com o **objetivo de promover o envelhecimento ativo com qualidade de vida** junto dos/as Albicastrenses.

A aprendizagem é fundamental para podermos envelhecer de forma harmoniosa do ponto de vista biopsicossocial e a oferta formativa da **USALBI** permite cumprir esse objetivo, pois o conjunto das várias disciplinas vai de encontro às aspirações dos/as alunos/as.

A **USALBI** também promove a cultura e as raízes albicastrenses através da atuação dos vários grupos (**Adufes, Cavaquinhos, Grupos de Fados, Rancho Folclórico, e Tuna Académica**) que têm representado o Concelho em vários pontos do País. O mais importante é o empenho, a vontade, a sabedoria e a competência que os/as alunos/as colocam na construção das mais variadas representações culturais.

A Universidade Sénior dispõe daquilo que socialmente é o valor maior, as pessoas:

- Os/as Formadores/as e Professores/as são maioritariamente voluntários/as e oferecem do seu trabalho, no mínimo uma hora por semana;
- Os/as alunos/as participam com uma pequena verba que ajuda a garantir os meios de funcionamento às suas próprias aulas;
- Os espaços são diversificados em função da especificidade de cada atividade: sala de aula normal, atelier para atividades artísticas – pintura, bordados, espaço para atividades desportivas, piscinas, etc.

Como qualquer Universidade **Sénior**, a **USALBI** propõe-se colocar ao dispor dos/as alunos/as diversas áreas de formação:

**Modalidades teórico-práticas:** Ambiente; Cavaquinhos; Cidadania; Cidadania Digital; Civilização Russa; Cuidados de Saúde; Francês; História Regional / Espaços e Culturas; Informática; Inglês (Iniciação, Intermédio e Avançado); Jardinagem em Casa; Jornalismo; Língua Russa; Património Cultural; Poetas e Escritores; Português e Literatura; Psicologia e Bem-Estar; Religião e Moral; Segurança na Utilização da Energia Elétrica; Temas Psicossociais.

**Atividades desportivas:** Ginástica; Hidroginástica; Ioga; Pilates; Reiki, Zumba, Chi Kung e Walking Football.

**Atividades de atelier:** Adufes, Artes Decorativas; Artes Plásticas; Arte Contemporânea, Bordados; Grupo de Fados-Fadusalbi; Guitarra; Guitarra Acústica; Iniciação à Guitarra Acústica; Música; Pintura; Danças Regionais; Rancho; Teatro; Tuna.

**Atividades fora de portas:** Viagens e visitas de estudo a cidades, monumentos, parques naturais, cinema, teatro, concertos, museus, exposições, palestras, colóquios, festas, aulas abertas, encontros/convívios entre alunos/as, Polos em Movimento, Saberes com Sabor a Verão (Universidade de verão).

**Atividades de cidadania:** Pequenos serviços voluntários à comunidade. Alguns dos/as alunos/as da **USALBI** são também membros do **Banco de Tempo de Castelo Branco**.

### **Polos da USALBI nas Freguesias**

Procurou-se abrir novos caminhos nos quais os/as alunos/as puderam adquirir novos conhecimentos, mas também partilhar a sua sabedoria e, cada vez mais, participar na vida da sua comunidade. Atualmente a sua implementação abrange todo o território do Concelho de Castelo Branco.

A **USALBI** mantém nas freguesias os mesmos princípios orientadores que coloca em prática na sua sede:

- Descentralização do conhecimento - com o intuito de criar novos circuitos de conhecimento, onde possa ser partilhado o conhecimento tanto empírico como académico e que possa ser adaptado a realidade individual e local de cada indivíduo e da sua freguesia.
- Igualdade de tratamento do conhecimento - para promover e desenvolver atividades para a população sénior nas freguesias com a finalidade de fomentar a igualdade social entre pares, pois os/as seniores destas freguesias devem ter a mesma igualdade de oportunidades em relação aos/às seniores da cidade de Castelo Branco.
- Promoção da mobilidade das pessoas e do conhecimento - levamos o conhecimento às freguesias rurais mas também as freguesias rurais trazem conhecimentos ancestrais e locais para a cidade.
- Promoção do ambiente familiar e da comunidade local - com a criação de novas dinâmicas de aprendizagem nas freguesias promovemos novas sinergias no ambiente familiar. Com a introdução de novas aprendizagens (por exemplo, as TIC) podem ser criados novos canais de comunicação e de

interesses entre diversas gerações e assim potenciar a comunidade local das freguesias.

- Participação da vida social - pretendemos que os/as seniores das freguesias possam participar com mais qualidade de vida e mais ativamente na vida das freguesias durante o maior tempo possível com autonomia física e intelectual.
- Encontros e solidariedade multigeracional - com a criação destes movimentos de aprendizagem, perpetuamos e intensificamos a troca de saberes e de experiências entre as variadas gerações presentes na freguesia e no concelho, permitindo uma maior coesão territorial e social.

### **Parceiros Externos**

Câmara Municipal de Castelo Branco, Juntas e Uniões de Freguesias do Concelho de Castelo Branco, Academia de Judo, Escola de Dança Art Kompany, Element Gyms, Bombeiros Voluntários de Castelo Branco, Associação Comercial e Industrial de Castelo Branco e o Conservatório Regional de Castelo Branco.

### **Parceiro Interno**

Contrato Local de Desenvolvimento Social – 5ª Geração

### **Abrangência da Prática/área de intervenção**

18 freguesias do concelho de Castelo Branco - Alcains, Alameda, Benquerenças, Castelo Branco, Cebolais de Cima e Retaxo, Escalos de Baixo e Mata, Escalos de Cima e Lousa, Freixial e Juncal do Campo, Lardosa, Lourçal do Campo, Malpica do Tejo, Monforte da Beira, Póvoa de Rio de Moinhos e Cafede, Salgueiro do Campo, Santo André das Tojeiras, São Vicente da Beira, Sarzedas e Tinalhas.

### **Cronologia (data de início e as suas prorrogações)**

Início em 2005. Em 2016, ocorreu a descentralização da USALBI por diversas freguesias do concelho.

### **Metas:**

- Aumentar o número de inscrições dos/as alunos/as;
- Manter e/ou aumentar a bolsa de voluntariados dos/as professores/as;
- Dinamizar atividades desportivas, culturais, intercâmbio entre os polos, convívios e viagens;
- Realizar a festa de encerramento do ano letivo;

- Dinamizar a Universidade de Verão “Saberes com sabor a Verão” com *workshops* e viagens de comboio ao longo da linha da Beira Baixa;
- Celebração de dias temáticos.

### **Resultados alcançados (resultados do ano letivo de 2024/25):**

- Total de 1374 alunos/as inscritos/as, dos/as quais 753 pertencem aos polos da USALBI;
- A bolsa de voluntariados dos/as professores/as incluí 43 professores/as e 24 voluntários/as para um total de 40 disciplinas;
- Dinamização de várias atividades ligadas ao desporto e cultura;
- Foi realizado o magusto intercultural com os projetos da Amato Lusitano – Associação de Desenvolvimento;
- Foi realizada a festa de natal e um sarau de talentos com teatro, desfile de moda, pilates e música;
- Foram realizadas exposições de pinturas e arte contemporânea;
- Foi realizado um encontro musical com vários grupos de música da USALBI em Alcains e na Feira Social em Castelo Branco, atuações de Cavaquinhos, Adufes, Grupos de Fados;
- Os alunos da USALBI participaram no dia da Cidade e no Carnaval da cidade de Castelo Branco;
- Foi comemorado o dia Mundial do Desporto com atividades de Walking Football, Zumba, Ginástica, Hidroginástica;
- Foi realizado um encontro de Tunas;
- Foi realizado o II encontro de Teatro da Rota A23;
- Foi realizado o torneio de Walking Football;
- Foi realizado o XX Encontro Nacional das Universidades Sêniores e visita de estudo dos Professores a Coimbra, à Biblioteca Joanina, Museu Machado de Castro e à Quinta das Lágrimas;
- Foi realizada a Festa Popular Arraial de S.João e o Sarau de encerramento no Cineteatro Avenida;
- Foi dinamizada a Universidade de Verão “Saberes com Sabor a Verão” com preparação de visitas regionais, atividades lúdicas e ações de divulgação de saberes;
- Foi realizada a 4ª edição dos “Polos em Movimento” - foram realizados intercâmbios entre os Polos, com visitas guiadas, almoços convívios e disputados jogos com equipas;

## Avaliação:

Avaliação *on going*, contribuindo, desse modo, para a otimização da execução das intervenções realizadas anualmente.







# CLDS 5G

## Castelo Branco



Co-financiado por:



Promovido por:



ECLIP:



Entidade Parceira:



Os Fundos Europeus mais próximos de si.

# CLDS 5G | Contrato Local de Desenvolvimento Social 5ª Geração

No âmbito do **CLDS 5G** de Castelo Branco, um dos projetos da ALAD, existe um **eixo III de intervenção específico para a promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa**.

Este eixo tem como objetivo a criação de ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo, o combate à solidão e ao isolamento bem como a autonomia das pessoas idosas. Pretende ainda o desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionados para o trabalho com populações envelhecidas. Neste sentido, foram criadas ações altamente inspiradoras e impactantes para o território.

Estas ações consistem em:

- a) Ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo e a autonomia das pessoas idosas;
- b) Ações de combate à solidão e ao isolamento;
- c) Desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionados para o trabalho com populações envelhecidas.

## **Ação 1 – Encontros de saberes**

A ação Encontro de Saberes consiste em espaços inovadores que promovem a inovação social e práticas inspiradoras, incentivando a partilha de ideias e a criação de soluções adaptadas às necessidades e expectativas de pessoas idosas em situação de dependência ou de pessoas com deficiência. Estes encontros têm como objetivo combater a solidão e o isolamento, aumentar a autoestima, promover o envelhecimento ativo e proporcionar um espaço neutro onde pessoas de diferentes aldeias possam partilhar histórias, fomentar o diálogo e criar ou fortalecer laços de amizade.

As atividades incluem dinâmicas socioculturais, expressão plástica, musical e os “Polos em Movimento”, realizadas em parceria com a USALBI, contribuindo também para a redução da iliteracia e para o fortalecimento da participação social dos participantes.

## **Ação 2 – Fórum Envelhecimento**

Ação estratégica destinada à conceção e implementação de iniciativas e propostas para a população idosa e pessoas com deficiência. No âmbito deste fórum são criados os Conselhos de Vizinhos e os Bairros Sustentáveis, que funcionam como plataformas de participação e consulta dirigidas a cidadãos idosos em situação de risco de dependência ou incapacidade, bem como a pessoas com deficiência. O objetivo é promover comunidades autossustentáveis através da ativação das redes de vizinhança e da rede social institucional, combatendo o isolamento social e a iliteracia e incentivando a participação ativa na avaliação e definição de políticas locais de desenvolvimento social.

O fórum realiza ainda ações de sensibilização em parceria com a USALBI, com enfoque na conscientização sobre a realidade social atual, na promoção da inclusão e participação ativa dos idosos na sociedade.

## **Ação 3 - Conc(s)elhos de Memórias**

A ação Conc(S)elho de Memórias visa promover a cultura, a história e a tradição local, valorizando e divulgando as artes e ofícios do território, o património ambiental e outros elementos culturais, ao mesmo tempo que incentiva projetos de empreendedorismo sénior.

No âmbito desta ação, serão realizados seis vídeos sobre ruas históricas da cidade de Castelo Branco, mostrando como era a vida urbana durante os meados e a segunda metade do século XX. Serão também produzidos dezenove podcasts com dirigentes associativos de associações do concelho com mais de 30 anos de atividade, com o objetivo de reavivar memórias do movimento associativo que cresceu significativamente a partir da segunda metade do século XX, contribuindo para a revitalização do associativismo em algumas freguesias do concelho.

#### **Ação 4 - Na Estrada com Histórias (Biblioteca Móvel)**

Através de uma Biblioteca móvel pretende-se minimizar o combate da solidão e o isolamento dos/as idosos/as através de visitas mensais às freguesias rurais. É também disponibilizado um posto móvel de internet e é o ponto de encontro de idosos/as principalmente os/as que não se conseguem deslocar, levando livros, jornais, revistas, leitura em voz alta, levando esperança, afetos, e criação de valor.

Os objetivos desta ação são:

- Contribuir para a Inclusão social;
- Promover a literacia;
- Aumentar a autoestima;
- Combater o isolamento;
- Promover o envelhecimento ativo;
- Oferecer um terreno neutro para pessoas de diferentes origens face-a-face, compartilhando histórias e livros;
- Fomentar o diálogo intergeracional;
- Potenciar o contacto online com familiares e amigos/as com os quais estejam geograficamente afastados/as.

#### **Ação 5 – Banco Local de Voluntariado**

Pretende ser uma estrutura local facilitadora do voluntariado que, atuando em subsidiariedade e usufruindo da proximidade e do conhecimento das características de cada comunidade, contribuí para a promoção, organização e aprofundamento do voluntariado, constituído espaço de encontro entre as pessoas que expressam a sua disponibilidade e vontade em serem voluntários/as e as organizações que promovem ações de voluntariado e reúnem condições para integrar voluntários/as e coordenar o exercício da sua atividade.

#### **Ação 6 - TECER Cultura: Da aldeia para o Mundo**

A ação TECER Cultura: Da aldeia para o Mundo tem como objetivo promover a participação ativa na sociedade e fortalecer as relações sociais, em articulação com Universidades de Terceira Idade ou entidades similares, através do desenvolvimento de atividades educativas, culturais, de lazer, desportivas e outras. Inclui a comemoração dos dias festivos das aldeias, organizando atividades diversificadas

em diálogo com os idosos das freguesias, promovendo interação, socialização e valorização da comunidade local.

Para além do contexto local, a ação visa dar a conhecer estas tradições ao mundo, através de publicações em redes sociais e meios de comunicação, divulgando os dias festivos e as particularidades culturais de cada localidade do concelho.

### **Ação 7 - Diálogo de Gerações**

A ação Diálogo de Gerações visa potenciar o desenvolvimento de competências, promover a educação para a cidadania e sensibilizar para um envelhecimento ativo e saudável. Inclui a realização de atividades intergeracionais em parceria com escolas básicas, USALBI e outros parceiros, promovendo encontros entre pessoas idosas e crianças. Estes encontros têm como objetivo criar elos de ligação entre gerações, valorizar a experiência e contribuições das pessoas idosas e sensibilizar as crianças para a importância do papel dos idosos na sociedade.

### **Ação 8 - TECER Valores: Consciencialização sobre a temática da violência às pessoas idosas**

A ação TECER Valores tem como objetivo a consciencialização e sensibilização sobre a temática da violência contra pessoas idosas e pessoas com deficiência, atuando junto dos próprios, da sociedade em geral e das instituições. Inclui a dinamização e implementação de ações estruturadas que abordam os diversos tipos de violência que podem afetar a população idosa, promovendo a identificação e sinalização de situações de risco existentes nas comunidades do concelho, contribuindo para a prevenção e proteção destes grupos.

## **Ação 9 - Gestor 60+**

Acompanhamento individualizado de pessoas idosas, com um técnico responsável pelo diagnóstico e intervenção junto dos cidadãos séniores. O Gestor 60+ apoia na resolução de problemas, orienta sobre o acesso a diversos serviços e garante que os idosos não se percam no sistema, prestando assistência sobretudo nas áreas social e de saúde.

### **Parceiros**

Câmara Municipal de Castelo Branco; Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesias do Concelho de Castelo Branco; Associações Culturais e Recreativas Locais; ULSCB - Unidade Local de Saúde de Castelo Branco; UCCCB – Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco; Pó de Arroz Cabeleireiros; GNR – Destacamento Territorial de Castelo Branco; Associação Bombeiros Voluntários de Castelo Branco; Auchan; Equivalenza; Farmácia Grave; Alzheimer Portugal; Associação dos Diabéticos da Beira Baixa; Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P.; Paróquias da Diocese de Portalegre-Castelo Branco no concelho de Castelo Branco; Beira Baixa TV; Jornal do Fundão; Jornal de Notícias; Jornal Reconquista; Rádio Castelo Branco; AVISO-Associação de Apoio Voluntário ao Idoso Só; Cáritas Interparoquial de Castelo Branco; IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.; Liga dos Amigos do Hospital Amato Lusitano; Liga Portuguesa Contra o Cancro; Cruz Vermelha Portuguesa Delegação de Castelo Branco; Banco Alimentar Contra a Fome de Castelo Branco; Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco.

### **Abrangência da Prática/área de intervenção**

Concelho de Castelo Branco

### **Cronologia**

1 de setembro de 2024 até 31 de agosto de 2028

## Metas e Resultados (julho de 2025)

Ação	Indicadores	Metas	Resultados (até julho de 2025)
Gestor 60+	Pessoas Idosas	100	7
Fórum Envelhecimento	Pessoas Idosas	500	400
Encontro de saberes	Pessoas Idosas	1200	309
Conc(S)elho de Memórias	Pessoas Idosas	60	3
	Vídeos	6	0
	Podcasts	19	0
TECER Cultura: Da Aldeia para o Mundo	Pessoas Idosas	200	19
Diálogos de Gerações	Pessoas Idosas	100	32
	Crianças e Jovens	100	30
TECER Valores: Consciencialização sobre a temática da violência em pessoas idosas	Pessoas Idosas	100	10
Na Estrada com Histórias	Pessoas Idosas	600	216
Banco Local de Voluntariado	Pessoas Idosas	200	45

## Avaliação

Avaliação qualitativa e quantitativa. A avaliação qualitativa realizada através de conversas informais com os/as idosos/as revelou que antes da intervenção do projeto, os/as idosos/as vivenciavam alguns problemas sociais: o isolamento social, a falta de convívio e a presença de sentimentos negativos. A intervenção do projeto permitiu-lhes uma maior participação social e um maior envolvimento na comunidade, que em conjunto, estimularam as suas relações pessoais e sociais de forma positiva, com momentos de partilha de saberes, convívio e sentimentos de alegria e felicidade.





**bancodetempo**

Agência de CASTELO BRANCO



**G**raal

## Banco de Tempo | Agência de Castelo Branco

O projeto comunitário **Banco de Tempo** surgiu em Castelo Branco, como uma ideia inovadora, para responder às necessidades de conciliação entre a vida familiar e profissional. Também, para promover um novo conceito, de troca de serviços, nem sempre, facilmente disponíveis na sociedade económica.

Toda a gente tem algo a dar e a receber. Este é o lema que está presente na atividade diária do Banco de Tempo, um projeto gerido pela **Amato Lusitano – Associação de Desenvolvimento** há 17 anos e coordenado a nível nacional pela Associação de Carácter Social e Cultural - GRAAL. A atividade baseia-se na troca de serviços, sendo o pagamento dos mesmos, feito único e exclusivamente em **tempo**.

***Banco de Tempo é uma Agência de vida, partilha de talentos e trocas solidárias, é um Caminho repleto de Amizades!***

### **Parceiros**

Câmara Municipal de Castelo Branco e parceiros da Amato Lusitano– Associação de Desenvolvimento.

### **Abrangência da Prática/área de intervenção**

Cidade de Castelo Branco.

### **Cronologia (data de início e as suas prorrogações)**

Março de 2008 até ao presente.

### **Metas**

Manter a atividade do Banco de Tempo (inscrições e a troca de serviços);

### **Resultados alcançados (resultados até julho de 2025)**

- O Banco de Tempo contabilizou 61 membros;
- Realizaram-se 288 horas em trocas de serviços (226h de participações de membros em eventos comunitários e 62h em trocas efetivas entre membros).





# Estrutura de Atendimento, Acompanhamento e Apoio Especializado a Vítimas de Violência Doméstica



Executado por:



Promovido por:



Comparticipado por:



Cofinanciado por:



Cofinanciado pela  
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

## **EAVVD | Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica**

Há 19 anos que é desenvolvida uma resposta integrada e ativa no apoio às vítimas de violência doméstica. A EAVD | Estrutura de Atendimento, Acompanhamento e Apoio Especializado a Vítimas de Violência Doméstica de Castelo Branco, além de estar inserida na RNAVVD | Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica, após um longo estudo avaliativo conduzido por uma equipa de auditores/as externos/as, obteve, como previsto e exigido na legislação em vigor, a Certificação por parte do Organismo da Administração Pública responsável pela área da Cidadania e da Igualdade de género, a CIG | Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.

Esta estrutura, tem como objetivo assegurar o acompanhamento das vítimas de violência doméstica nas vertentes de atendimento psicossocial e de informação jurídica. Deve, ainda, proceder à avaliação e gestão do grau de risco e das necessidades sociais das vítimas de violência doméstica, de forma a assegurar uma intervenção promotora da segurança ou o seu eventual reencaminhamento e acolhimento em condições de segurança. Por fim, e para dar cumprimento à legislação aplicável, deve ainda dinamizar ações de informação e de formação sobre a problemática da violência doméstica e de género, junto de públicos estratégicos a nível regional e local, em articulação, designadamente, com as escolas ou agrupamentos, organizações da sociedade civil, autarquias e empresas.

Ressalva-se ainda, que partir de setembro de 2021, as crianças e jovens passaram a ter uma resposta mais especializada, no que concerne ao acompanhamento psicológico e psicoterapêutico, com a criação da valência específica RAP | Resposta de Apoio Psicológico a Crianças e Jovens Vítimas de Violência Doméstica.

Assim, a EAVD consegue prestar um apoio especializado e adaptado a cada vítima, por forma a melhor responder às suas necessidades. Denote-se que a violência doméstica afeta todas as faixas etárias, tendo consequências graves e, muitas vezes,

traumatizantes para quem a vive. Neste sentido, a violência pode ser perpetrada contra idosos/as, adultos/as e crianças e jovens.

Em relação à população idosa, o facto de o envelhecimento ainda ser considerado estéril para a sociedade, permite que esta população esteja mais vulnerável, sendo muitas vezes rejeitada no decorrer desta fase de vida. Consequentemente, a sua autonomia e independência pode ficar comprometida, tornando-a mais desprotegida face aos maus-tratos (Araújo, Cruz & Rocha, 2013). O índice de envelhecimento e o índice de dependência da população idosa têm vindo a aumentar ao longo dos anos, em Portugal. As estatísticas demonstram que o aumento da população idosa tem sido crescente, mas que o facto de a mesma se encontrar mais dependente de terceiros, pode levar a um maior nível de risco de violência dos/as cuidadores/as para com esta população.

Assim, a Organização Mundial de Saúde, define a violência contra a população idosa como *“ações ou omissões cometidas uma vez ou muitas vezes, prejudicando a integridade física e emocional da pessoa idosa, impedindo o desempenho do seu papel social”*. A violência contra a pessoa idosa pode ocorrer em três dimensões específicas: a) intrafamiliar – definida também como violência silenciosa, uma vez que é praticada, na maioria das vezes, por filhos/as, netos/as, cônjuges, irmãos/ãs ou parentes próximos, nas diversas dimensões (física, psicológica, económica e sexual); b) institucional – relacionada com a permanência da população idosa em instituições que prestam cuidados à mesma, não respeitando a sua autonomia ou hostilizando-a; e/ou c) sociopolítica – referindo-se às relações sociais, que envolvem estruturas económicas e políticas de desigualdade (Faleiros, 2007 citado por Araújo & Lobo Filho, 2009; Araújo, Cruz & Rocha, 2013).

É importante ainda mencionar que este tipo de violência é, muitas vezes, ocultado, uma vez que os/as idosos/as, de forma a proteger os/as seus/suas cuidadores/as, acabam por negar os factos ou não realizar denuncia por receio de danos para si, mas também para as suas famílias. Neste sentido, a autoridade que a pessoa agressora tem sobre o/a idoso/a, a cumplicidade pelos laços familiares, a vinculação à pessoa cuidadora e o medo da vítima em quebrar a confiança da mesma, são fatores que

levam o/a idoso/a a ocultar a violência orquestrada em ambiente familiar ou mesmo institucional (Santos et. al, 2007; Faleiros, 2007 citado por Araújo & Lobo Filho, 2009). A violência contra a população idosa tem graves consequências para esta população, uma vez que gera sentimentos de medo, humilhação, raiva, tristeza e solidão, existindo, de igual forma, um maior risco de isolamento social e de desenvolvimento de perturbações depressivas (APAV, 2020).

A EAVD trabalha diariamente em estreita colaboração com as equipas de apoio ao idoso dos OPC's (órgãos de polícia criminais locais) de forma a identificar precocemente estas situações. Em ocorrências graves de violência é efetuada a retirada do idoso/a (de acordo com a sua vontade) em segurança e solicitada a integração em respostas sociais adequadas às necessidades (e.g ERPI – Estrutura Residencial para pessoas Idosas). Esse pedido é efetuado de acordo com a prioridade que lhe é conferida (artigo 53º-A nº2 da lei 112/2019) por via do estatuto de vítima.

Até serem disponibilizadas vagas em equipamentos sociais, que mesmo com prioridade pode ser um processo moroso, a segurança dos/as idosos/as pode ser acautelada por via de integração em respostas de acolhimento de emergência (desde que autónomo) e/ou casas abrigo especializadas para vítimas de violência doméstica idosas da Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica | RNAVVD – estas últimas com capacidade de responder às necessidades de uma pessoa idosa independentemente da sua autonomia.

## **Parceiros**

Parcerias formais: Municípios da CIMBB, organizações não-governamentais especializadas e vários organismos da Administração Pública das áreas da educação, emprego, forças de segurança, justiça, saúde, segurança social, tais como: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género; Instituto da Segurança Social, I.P.; Guarda Nacional Republicana; Polícia de Segurança Pública; Unidade Local de Saúde de Castelo Branco; Centro Hospitalar da Cova da Beira, Secretariado Distrital de Castelo Branco da União das Misericórdias Portuguesas; Agrupamentos e Delegações Comarcas da Ordem dos Advogados do Fundão, Castelo Branco e Covilhã; Direção

Geral de Reinserção e Serviços Prisionais; Tribunal da Comarca de Castelo Branco; Ministério Público.

Além destas parcerias dispomos de vários parceiros informais, com os quais se pretende oficializar com a concretização de protocolos, consolidando assim o papel da nossa rede de parcerias melhorando o trabalho efetuado em prol de todos os destinatários desta operação bem como a todas as vítimas deste flagelo.

### **Abrangência da Prática/área de intervenção**

Esta resposta, considerando as linhas transversais da definição e execução da ENIND | Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030 «Portugal + Igual» assume, ainda, o princípio da territorialização e da promoção de parcerias, trabalhando de forma articulada com as mais diversas entidades dos oito municípios que agrega a CIM Beira Baixa: Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Penamacor, Proença-a-Nova, Oleiros, Sertã, Vila de Rei e Vila Velha de Ródão.

### **Cronologia (data de início e as suas prorrogações)**

Desde 2006 até ao presente que desenvolve uma resposta integrada e ativa no apoio às vítimas de violência doméstica. De momento, a EAVD encontra-se a ser financiada através do programa PESSOAS 2030. No entanto, a esta resposta é atribuída uma comparticipação financeira que é assegurada pelo Instituto de Segurança Social, I.P., através do Acordo de Cooperação, realizado no ano de 2011 e atualmente ainda em vigor. Apesar de as linhas de financiamento terem prazos específicos, esta resposta tem funcionado de forma ininterrupta, uma vez que a entidade gestora tem conseguido assegurar os custos que não são legíveis pela comparticipação financeira do ISS, I.P.

## **Resultados alcançados (resultados do ano de 2024/ primeiro semestre de 2025)**

No ano de 2024 registou-se um total de 206 novos casos em acompanhamento, das quais 25 vítimas idosos/as (>60 anos), em que 18 são do género feminino e 7 do género masculino.

No primeiro semestre de 2025 foram registados 101 casos de violência doméstica, sendo que 80 correspondem a novos casos, dos quais 17 são vítimas idosos/as.

## **Avaliação**

Para além dos procedimentos internos assumidos pela ALAD para garantir a eficiência e eficácia dos seus projetos e deste em particular, esta entidade envolveu-se tanto na fase do pré-teste da ferramenta informática *online* como em todas as fases subsequentes ao Estudo de Diagnóstico Avaliativo e de Auditoria das Entidades que integram ou pretendam integrar a RNAVVD.

Referir também que a avaliação da resposta conta com três momentos de avaliação distintos, mas complementares entre si:

a) Avaliação contínua qualitativa: este momento de avaliação serve, essencialmente, para detetar dificuldades sentidas pela equipa técnica, ajustar procedimentos e práticas, refletir sobre estratégias a adotar para superar obstáculos e desafios, e reforçar a rede de parcerias. Neste sentido, pretende-se a realização de reuniões periódicas com as entidades parceiras, no sentido de consolidar a rede de parcerias e delinear estratégias de articulação. Para além disso, pressupõe-se também a realização de reuniões de equipa quinzenais, nas quais se procura refletir sobre o funcionamento logístico e dificuldades apuradas, tal como o debate ativo sobre estratégias de resolução; b) Avaliação contínua quantitativa: esta avaliação será feita de forma contínua e através de instrumentos a serem implementados desde o início do projeto, nomeadamente o preenchimento das Fichas de Utente, os Registos de Ocorrências e Relatórios de Acompanhamento; c) Avaliação Sumativa: esta avaliação, realizada no final da operação e no momento de pedido de saldo final, serve

essencialmente para aferir se tanto os parâmetros de qualidade como as metas estabelecidas foram cumpridas.

### **Prêmios atribuídos**

Em 2023, a Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica de Castelo Branco e o Centro de Acolhimento de emergência a Vítimas de Violência Doméstica de Castelo Branco receberam o “Selo de Certificação” pela Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.

# FORA PORTAS



## Aprendizagens em Mobilidade



Executado por:



Entidades Parceiras:



Cofinanciado por:



Cofinanciado pela  
União Europeia

Projeto 2024-2-PT01-KA122-ADU-000266283 financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência Nacional para a Gestão do Programa Erasmus+ Educação e Formação. Nem a União Europeia nem a autoridade que concede a subvenção podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

# Fora Portas: Aprendizagens em Mobilidade - Intercâmbio Sénior e de staff na Irlanda

No âmbito do projeto “**Fora Portas: Aprendizagens em Mobilidade - Intercâmbio Sénior e de staff na Irlanda**”, co-financiado pela Comissão Europeia e a Agência Nacional de Erasmus+, entidade intermediária de gestão, promovido pela Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento, foi realizado um intercâmbio sénior à Irlanda (Dublin), com 19 alunos/as da Universidade Sénior de Castelo Branco, com a duração de 9 dias (15 a 24 de junho de 2025). Os/as participantes vivenciaram uma imersão cultural e linguística por meio de atividades práticas e inclusivas, com foco no envelhecimento saudável e na aprendizagem não-formal de integração cultural e linguística.

Uma das principais atividades foi a prática do *Walking football* — uma modalidade adaptada do futebol tradicional, que prioriza a segurança, o bem-estar e a inclusão de pessoas com mais de 50 anos. Com o apoio da Happy Feet Walking Football, designada como entidade de acolhimento, foram realizados quatro jogos de Walking Football em diferentes localidades: Leixlip, Bray e Abbotstown.

Para apoiar a integração dos/as participantes foram realizadas atividades culturais não-formais de preparação linguística.

## Cronologia

Início em janeiro de 2025 e termino em dezembro de 2025.

## Metas:

- Promover a melhoria das competências linguísticas e digitais dos participantes; proporcionar o acesso a uma experiência de aprendizagem de adultos

- Dinamizando atividades não formais e informais (preparação linguística através da realização culturais; atividades desportivas de Walking Football) Incentivar práticas de aprendizagem inovadoras no domínio da Educação de Adultos com base em diferentes modelos de intervenção que visam envolver os adultos em atividades de estimulação cognitiva
- Desenvolver as competências do staff para desenvolver trabalho de investigação/participação na área de educação de adultos.

### **Resultados alcançados:**

Os 4 jogos de Walking Football promoveram a partilha de diferentes regras de jogo, fortaleceram de vínculos sociais, o espírito de equipa bem como o fair-play dos/as jogadores/as.

As ações de preparação linguística, com um total de 20 horas, proporcionaram uma aprendizagem linguística contextualizada e significativa, fortalecendo a autonomia comunicativa dos/as participantes em situações reais e permitiu a troca de diferentes experiências culturais, de partilha de histórias e saberes e de convívio entre os participantes gerando novas amizades e aprendizagens.

### **Avaliação:**

Avaliação *trimestral* contribuindo, desse modo, para a otimização da execução da ação realizada.



