



IRIS INCUBADORA
REGIONAL DE
INOVAÇÃO
SOCIAL

VaLOngo Serras do Porto

Medição de Impacto

26 de setembro de 2025



ENTIDADE PROMOTORA

Processos de medição de impacto promovidos pela Câmara Municipal de Valongo, financiados no âmbito do Plano de Ação para as Comunidades Desfavorecidas da Área Metropolitana do Porto, integrado na Componente C3 – Respostas Sociais – do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).





ENTIDADE AVALIADORA

A IRIS é uma incubadora de inovação social e associação sem fins lucrativos que apoia pessoas e ideias criativas. Tem como principais áreas de atuação a incubação, a capacitação, a educação e a medição de impacto.

IRIS INCUBADORA
REGIONAL DE
INOVAÇÃO
SOCIAL



ESTUDO DE IMPACTO

A medição de impacto teve como objetivo avaliar, de forma estruturada e rigorosa, os efeitos gerados pelos programas quer ao nível **individual** (junto dos beneficiários diretos e indiretos), como ao nível **coletivo** (nas comunidades locais, instituições parceiras e dinâmicas territoriais). Recorreu-se a uma metodologia mista, integrando instrumentos quantitativos e qualitativos.

- **TRANSPARÊNCIA E RIGOR**
- **COMUNICAÇÃO DE RESULTADOS**
- **MELHORIAS CONTÍNUAS**
- **DECISÕES ESTRATÉGICAS**



ASA

Acreditamos em Seniores Ativos

Projeto dirigido a população sénior (com idade igual ou superior a 62 anos) residente em Valongo. Conta com **1300 participantes** em **13 disciplinas**, desde expressão musical a saúde e bem-estar. O principal objetivo é o de promover o bem-estar e a qualidade de vida da população sénior através do convívio, da cidadania ativa e do envolvimento familiar.

Projeto ASA

Número de inscrições
por Pólo 2024/2025

828

48h/semana

777

32h/semana

Alfena

Ermesinde

Valongo

659

35h/semana

Campo

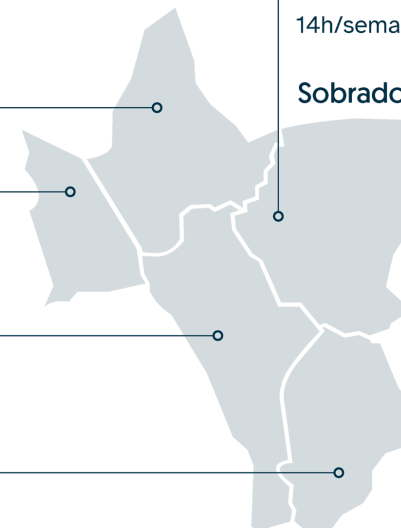
169

14h/semana

225

14h/semana

Sobrado





ECCoS

Em Casa Com Saúde

O projeto Em Casa Com Saúde presta um serviço ao domicílio de apoio à população sénior em situação de isolamento e solidão. Desde 2022, já foram apoiadas 105 pessoas. Tem como objetivos a diminuição do sentimento de solidão e isolamento da população sénior, e a promoção de condições para a permanência na habitação, de forma a evitar a institucionalização precoce.

Projeto ECCoS

ECCoS – DISTRIBUIÇÃO DOS PARTICIPANTES



+50
tablets entregues

+300
produtos de apoio
disponibilizados

+2700h
de visitas domiciliárias

+22
sessões no Arte em Companhia





PQNU

Paredes que nos unem

Projeto que pretende transformar espaços e relações humanas nos **Empreendimentos de Habitação Social (EHS)** promovendo a inclusão social, o envolvimento e a participação ativa. Participam 1431 moradores e tem como público-alvo crianças, jovens, adultos e pessoas idosas, com foco marcadamente comunitário.

Projeto PQNU

Empreendimentos de Habitação Social

EHS Mirante de Sonhos
EHS Montes da Costa
EHS da Palmilheira
EHS de Sampaio

EHS Barreiro
EHS Serra Amarela
EHS S. Bartolomeu

Alfena

Ermesinde

Valongo

EHS Galinheiro
EHS da Outrela

EHS de Balsehas
EHS de Padre António Vieira
EHS 1º de Maio

EHS do Baldeirão I
EHS do Baldeirão II

Sobrado

Campo





COMO FOI REALIZADO O ESTUDO?

1

**METODOLOGIA
MISTA**

2

**TEORIA DA
MUDANÇA**

3

**SELEÇÃO DE TRÊS
DOMÍNIOS DE ANÁLISE:**

- 1. SOCIAL**
- 2. SAÚDE MENTAL**
- 3. QUALIDADE DE VIDA**



COMO FORAM RECOLHIDOS OS DADOS



ASA

Beneficiários diretos: entrevista por questionário e grupos focais

Beneficiários indiretos: questionários



ECCoS

Beneficiários diretos: entrevista por questionário e grupos focais

Beneficiários indiretos: questionários



PQNU

Beneficiários diretos: entrevistas com grupo experimental e grupo de controlo e grupos focais



AMOSTRAS



ASA

Beneficiários diretos

Entrevistas: 362 | Grupos focais: 43 participantes (28%)

Beneficiários indiretos 304

Familiares 304

Parceiros 1

Técnicos 19



ECCoS

Beneficiários diretos

Entrevistas: 50 | Grupos focais: 4 participantes

Beneficiários indiretos

Familiares 24

Técnicos 4



PQNU

Beneficiários diretos

Entrevistas: 211 entrevistados

Grupos focais: 29 adultos e 17 crianças

Técnicos 12 – 6 respostas

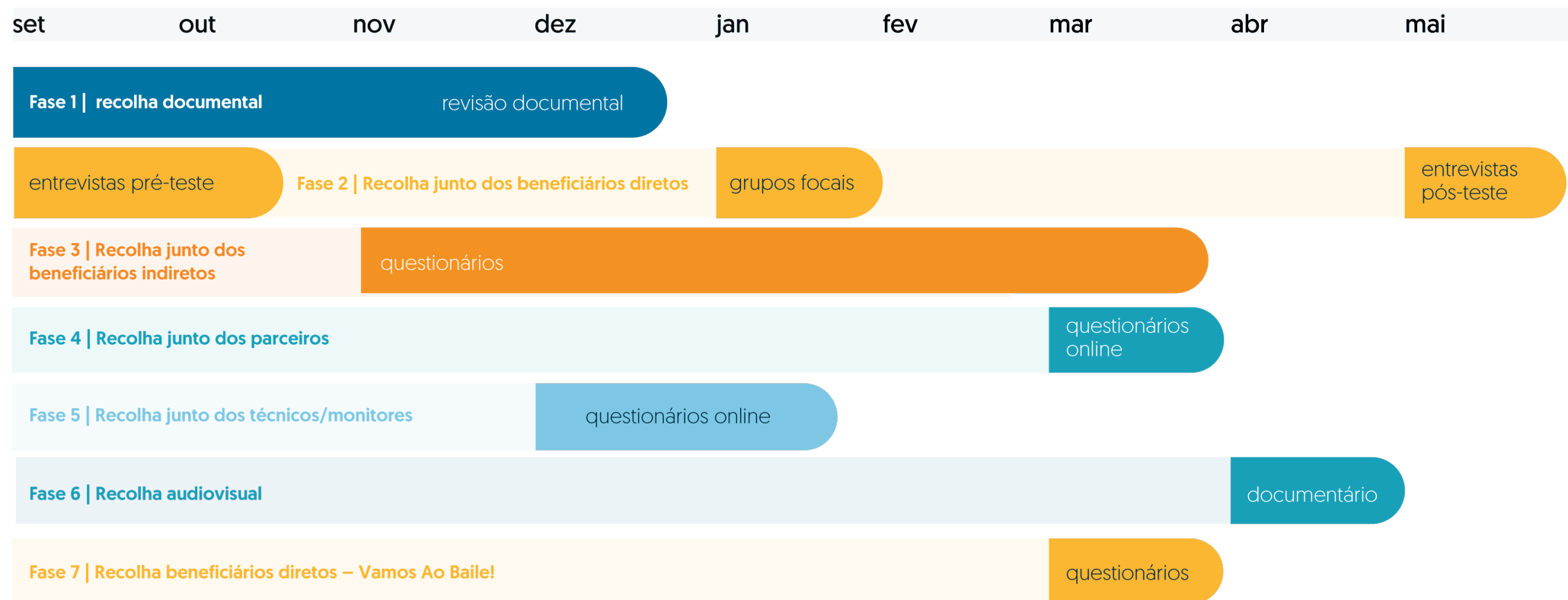
Parceiros 5 – 3 respostas



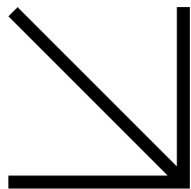
QUE MUDANÇAS FORAM ALCANÇADAS NO **ASA**?

- Atenuamento da visão negativa do envelhecimento
- Fortalecimento da **autonomia** e da **motivação**
- Melhorias no **bem-estar psicológico**
- Melhorias no **suporte social**
- Fortalecimento das **relações interpessoais**

ASA | Cronograma de Avaliação 2024/ 2025



ALGUNS DADOS



90%

melhoraram o seu
humor e estado de
espírito

90%

melhoraram a sua
relação com os outros

97%

relatam melhoria de bem
estar individual

79 - 81%

aumentaram
o suporte social

61 - 66%

aumentaram o bem estar
psicológico

ASA Relatório de Avaliação





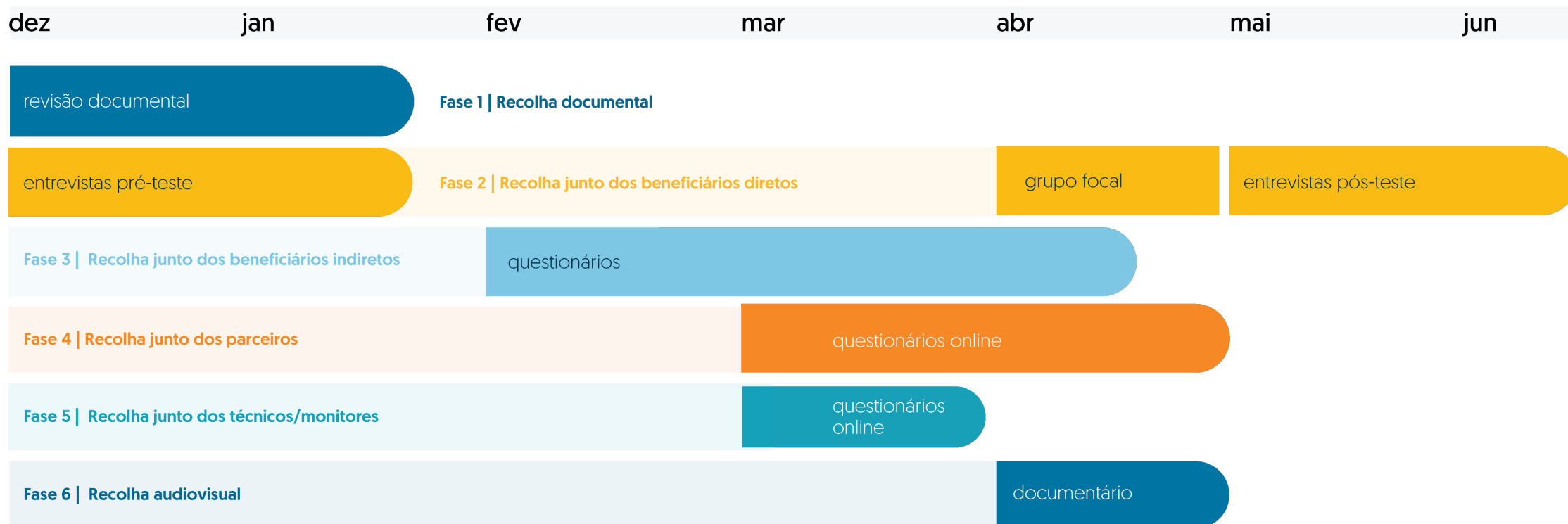
Vídeo ASA Medição de Impacto



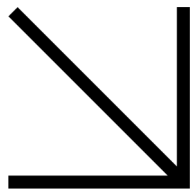
QUE MUDANÇAS FORAM ALCANÇADAS NO ECCoS?

- Aumento do **bem-estar psicológico**, da **autoestima** e da **cognição**
- Redução do **isolamento**
- Manutenção de **competências**
- Maior percepção de **segurança**

ECCoS | Cronograma de Avaliação 2024/ 2025



ALGUNS DADOS



78%

sentem-se melhor
consigo próprios

88%

admitem que o projeto
ajuda a combater a
solidão



98%

identificam o bem-estar
como principal benefício

68%

sentem-se mais
seguros

ECCoS Relatório de Avaliação





Vídeo ECCoS Medição de Impacto



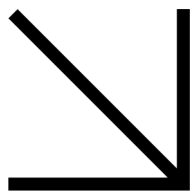
QUE MUDANÇAS FORAM ALCANÇADAS NO PQNU?

- Aumento do **suporte social** e da **qualidade de vida**
- Aumento do **bem-estar físico e emocional**
- Um maior **sentimento de segurança**
- Melhoria da **autoimagem**

PQNU | Cronograma de Avaliação 2024/ 2025



ALGUNS DADOS



100%

atribuem elevados
níveis de importância
ao Espaço Residente

93%

aumentaram o bem
estar emocional

91%

indicam que o
projeto facilitou a
aprendizagem de
novas competências

91%

aumentaram a
qualidade de vida

88%

acreditam que o
projeto ajudou na
prevenção do
desemprego

87%

melhoraram a relação
com os outros

79%

aumentaram o
suporte social

PQNU

Relatório de Avaliação

Avaliação de Impacto

ago 24
- 25

Paredes que Nos Unem



IRIS
INSTITUTO
RESEARCH
SOCIAL

ValOngo

PRR

PRR

REPÚBLICA
PORTUGUESA

Financiada pela
União Europeia
NextGenerationEU



Vídeo PQNU Medição de Impacto



PISTAS PARA O FUTURO



ASA

- **Expansão** do programa, mantendo a gratuidade, elemento central para os beneficiários
- Novas **parcerias** com organizações da área da saúde, voluntariado jovem e escolas



ECCoS

- É desejável que exista uma **expansão** do projeto de forma a evitar a institucionalização e promover a qualidade de vida



PQNU

- Uniformização das ações aos **outros Empreendimentos** de Habitação Social
- Continuação do projeto por mais tempo (durante **todo o ano**) e noutras localizações

- Versões portuguesas (ex., Suporte Social: Oslo 3 Social Support Scale - OSS3, Gomes, 2012; Qualidade de Vida: EURHIS-QOL 8, Canavarro et al., 2006; Saúde Mental: Mental Health Inventory 5 – MHI 5, Ribeiro, 2001).
- Versões portuguesas (ex., Capacidade funcional em atividades básicas da vida diária: Índice de Barthel – IB, Araújo et al., 2007; Suporte Social: Oslo 3 Social Support Scale- OSS3, Gomes, 2012; Qualidade de Vida: EURHIS-QOL 8, Canavarro et al., 2006; Saúde Mental: Mental Health Inventory 5 – MHI 5, Ribeiro, 2001).
- Versões portuguesas (ex., Suporte Social: Oslo 3 Social Support Scale - OSS3, Gomes, 2012; Qualidade de Vida: EURHIS-QOL 8, Canavarro et al., 2006; Saúde Mental: Mental Health Inventory 5 – MHI 5, Ribeiro, 2001).

