

Avaliação de Impacto

ago 24
- 25

ASA - Acreditamos em Sêniores Ativos



Nota inicial	1
Sumário executivo	3
O projeto	5
Metodologia	9
Resultados	14
Conclusões e Recomendações	45
Nota final e Documentos consultados	47





“Cada dia é um começo.
O dia está nas minhas mãos.”

- Carl Jung

Nota Inicial

O presente relatório foi realizado no âmbito de um estudo de medição de impacto dos projetos **Acreditamos em Sêniores Ativos (ASA)**, **Em Casa com Saúde (ECCoS)**, e **Paredes que nos Unem (PQNU)**, 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).

Estas iniciativas traduzem o compromisso do Município de Valongo com o bem-estar da população e o fortalecimento dos laços sociais e culturais no território, com enfoque particular nas populações em situação de maior vulnerabilidade ou risco de exclusão.

A medição de impacto teve como objetivo avaliar, de forma estruturada e rigorosa, os efeitos gerados por cada programa quer ao nível individual (junto dos beneficiários diretos e indiretos), como ao nível coletivo (nas comunidades locais, instituições parceiras e dinâmicas territoriais). Para tal, recorreu-se a uma metodologia mista, integrando instrumentos quantitativos e qualitativos, garantindo não só a recolha de dados objetivos, mas também perceções e experiências vividas.

Mais do que um exercício técnico, esta avaliação procurou valorizar o envolvimento das pessoas e das redes locais e o conhecimento que emerge da prática e da proximidade.

O presente relatório refere-se ao **ASA - Acreditamos em Sêniores Ativos** e apresenta os principais resultados e impactos observados, as aprendizagens retiradas ao longo do processo e recomendações para o fortalecimento e sustentabilidade das intervenções futuras no concelho.

ASA - Acreditamos Sêniores Ativos



Programa dirigido à população com 62 anos ou mais, que promove o convívio da população sénior e a sua integração em atividades de cariz académico, lúdico, desportivo e cultural. Tem como principais objetivos promover a participação ativa da população sénior, melhorar a sua qualidade de vida e bem-estar, e combater o isolamento e a solidão.



Paredes que nos Unem (PQNU)



Projeto orientado para a promoção da inclusão e desenvolvimento do sentimento de pertença dos moradores dos empreendimentos de habitação social do Município. Tem como principais objetivos desconstruir estereótipos e reduzir desigualdades sociais, através de intervenções com foco na arte, desporto e capacitação social e profissional.

ECCoS - Em casa com saúde



Projeto de intervenção no domicílio de pessoas com mais de 65 anos de idade, em situação de isolamento e solidão, ou insuficiente apoio familiar. Visa aumentar o acompanhamento e apoio por profissionais especializados, melhorando a saúde (física e mental) e prevenindo institucionalizações precoces.



Sumário Executivo

O programa Acreditamos em Séniores Ativos vem potenciar a manutenção das capacidades, habilidades e destreza da população sénior de Valongo, motivando-a para uma vida ativa, participativa, solidária, crítica e útil ao seu meio social. Desde 2017, o ASA tem procurado melhorar a qualidade de vida dos seniores do município.

Para a elaboração do presente relatório foram auscultados diversos intervenientes no programa, incluindo beneficiários diretos, através de entrevistas e grupos focais, assim como beneficiários indiretos. A equipa técnica e um parceiro institucional também contribuíram com as suas perspetivas, assegurando uma visão abrangente e representativa da intervenção.



A medição de impacto revelou impactos percetíveis em vários domínios da vida dos beneficiários:

A importância e os efeitos positivos do programa foram reconhecidos de forma unânime pelas diferentes partes envolvidas, incluindo técnicos, parceiros e beneficiários.

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

As equipas

Destacaram a elevada satisfação dos participantes, a qualidade das relações estabelecidas e o impacto gerado nas instituições.

A dedicação das equipas e a gratuidade das atividades foram referidas como elementos centrais para o sucesso e a inclusão dos públicos mais vulneráveis.

Sobre o programa

O objetivo geral do ASA é promover o bem-estar e a qualidade de vida da população sénior através do convívio, da cidadania ativa e do envolvimento familiar.



Equipa

17 monitores estão distribuídos pelas diferentes atividades e polos. Quase metade da equipa dedica-se a disciplinas associadas à componente desportiva (incluindo artes marciais e dança).

Parceiros

O programa conta como parceiro único o Centro Social e Paroquial Santo André de Sobrado.

Público-alvo

População sénior (com idade igual ou superior a 62 anos) residente no Concelho de Valongo.

Impacto esperado

- Promover o convívio da população
- Contrariar possíveis níveis de baixa autoestima
- Desenvolver o sentido de cidadania ativa
- Apoiar as instituições de acolhimento sénior no desenvolvimento de atividades de ocupação dos tempos livres
- Alertar para a necessidade de um maior envolvimento das famílias
- Melhorar/preservar a saúde e a qualidade de vida em geral

Ações Dinamizadas

1) Academia Sénior (* pág. 7)

Fomenta e dinamiza a ocupação dos tempos livres da população sénior, através de atividades de cariz académico, lúdico, desportivo e cultural, contribuindo assim para uma melhor integração social e para um dia a dia mais ativo.

2) ASA 4.0

Projeto na área da literacia digital que passa pela cedência de um equipamento – tablet – aos alunos da Academia Sénior. Tem como objetivo integrar digitalmente a população idosa melhorando a sua qualidade de vida, tornando-a parte da evolução cultural e social da sociedade, promovendo a sua incorporação nas redes sociais que lhes permitam combater o isolamento, conferindo-lhes a possibilidade de interagirem com dispositivos digitais e conteúdos desenvolvidos especialmente para atender às suas necessidades e interesses.

3) Vamos ao Baile

Atividade quinzenal que visa proporcionar momentos lúdicos, fomentar o convívio e as relações sociais, e a aquisição de hábitos de lazer e promoção da participação social e comunitária – sediada Valongo.

4) Colónia Balnear

Semana de férias na praia (uma semana para cada freguesia), para melhorar a integração social, combater a solidão e ocupar os tempos livres.

1300

Participantes

828 48h/semana N° de inscrições em disciplinas por polo:

777

32h/semana

Alfena

Ermesinde

225

14h/semana

Sobrado

Valongo

659 35h/semana

Campo

169 14h/semana

* Dados referentes ao ano letivo de 2024/2025. Números das inscrições em disciplinas por polo fornecidos em setembro de 2024 e do número de participantes em julho de 2025 pela Câmara Municipal de Valongo.

Sobre o programa

[*] Disciplinas da Academia Sênior:

- **Expressão musical** – Prática vocal e execução instrumental.

→ **Expressões Artísticas/ Pintura** – Desenvolvimento técnico e artístico na área das artes plásticas, pintura, escultura e cerâmica.

→ **Oficina de Teatro** – Interpretação, expressão corporal, voz, dramatização e jogos teatrais. Não disponível em Campo e Sobrado.

→ **Artes Decorativas** – Trabalhos manuais decorativos, com diferentes tipos de materiais e técnicas. Não arrancou este ano lectivo por baixa prolongada da professora.

→ **TIC (Informática)** – Relações intergeracionais, sociais e acesso às novas tecnologias de informação e comunicação (internet, facebook, etc.).

→ **Karaté** – Favorecimento de fatores como a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio.

→ **Danças de Salão** - Melhorias no equilíbrio, agilidade, memória e socialização. Não disponível em Campo e Sobrado mas os alunos poderão frequentar esta disciplina noutra freguesia.
- **Inglês** – Contacto com uma língua universal, através de conhecimentos básicos e práticos da mesma.

→ **Desporto** – Favorecimento da saúde e da boa forma física, elevando a autoestima, combatendo o stress e o isolamento, através do exercício físico.

→ **Boccia** – Modalidade de cariz lúdico-recreativo que promove a competição salutar entre os praticantes, a inclusão, ajudando a estimular as capacidades funcionais e físicas. Não disponível em Alfena, Campo e Sobrado mas os alunos poderão frequentar esta disciplina noutra freguesia.

→ **Português** – Contacto com a língua mãe na área da alfabetização, através da leitura e escrita e ainda atualização de conhecimentos da língua, face ao novo acordo ortográfico.

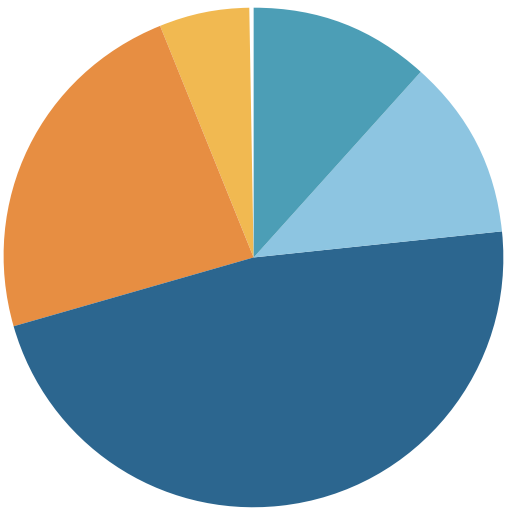
→ **Hidroginástica** - Benéfico a toda a mobilidade corporal, é utilizado o próprio corpo como instrumento de trabalho dentro de água. Não disponível em Sobrado e Campo mas os alunos poderão frequentar esta disciplina noutra freguesia.

→ **Saúde e Bem-Estar** - Aumento da literacia e a informação na área da saúde.

Distribuição dos monitores por área de atividade

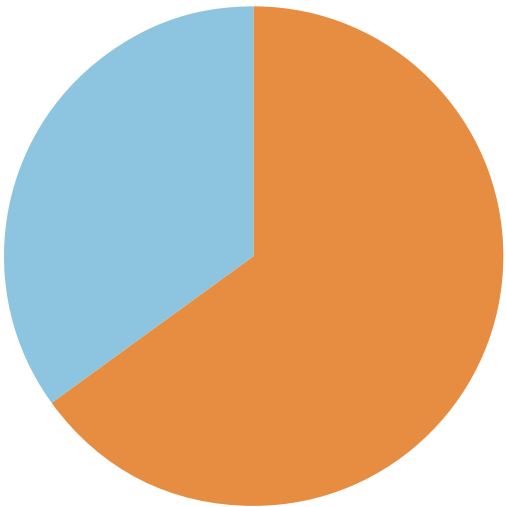
- artes plásticas
- artes performativas
- desporto
- informática
- línguas

De referir que a atividade de saúde e bem-estar é assegurada por profissionais de saúde da Unidade Local de Saúde S. João, que disponibiliza diferentes colaboradores de acordo com as necessidades identificadas.



Distribuição dos monitores por género

- feminino
- masculino



Metodologia

As principais ações e atividades para a medição de impacto foram realizadas de acordo com o seguinte cronograma.

Para este processo, recorreu-se a um conjunto diversificado de metodologias e fontes de informação, incluindo entrevistas e grupos focais com os beneficiários diretos, bem como questionários aplicados a beneficiários indiretos — como familiares — e ainda a monitores e parceiros do programa. Foi também levada a cabo uma análise de documentos institucionais e de indicadores quantitativos do programa. A combinação destas abordagens permitiu uma avaliação abrangente e coerente, capaz de integrar diferentes perspetivas e dimensões da intervenção.



Este relatório apresenta os principais resultados da medição de impacto do programa ASA, realizada ao longo do ano letivo 2024/2025, contando com diferentes momentos de recolha de dados, entre 21 de outubro de 2024 (com o início do pré-teste) e 30 de maio de 2025 (com o último dia de recolha do pós-teste).

De acordo com a metodologia da Teoria da Mudança, definiram-se três domínios de análise: 1) social, 2) saúde mental, 3) qualidade de vida, que posteriormente foram convertidos em indicadores. Com base neste processo, seguiu-se a seleção e/ou desenvolvimento de um conjunto de instrumentos de avaliação – 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).

Os dados foram analisados com base em estatística descritiva (ex., frequências e percentagens) e estatística inferencial (ex., correlações e diferença de médias).

Teoria da Mudança

A medição de impacto do programa ASA ancorou-se na Teoria da Mudança, uma abordagem que permitiu mapear e analisar os efeitos do programa junto dos seus participantes e comunidades envolvidas, articulando os objetivos iniciais com os resultados efetivamente observados.

1

Objetivo:

Promover o bem-estar e a qualidade de vida da população sénior através do convívio, da cidadania ativa e do envolvimento familiar.

2

Atividades:

- Academia sénior com diversas atividades de cariz académico, lúdico, desportivo ou cultural. Atividades como ginástica, karaté, ensino de português ou música.
- Cedência de equipamentos digitais, como tablets, para promover a literacia digital nas pessoas mais velhas, enquadrada na atividade ASA 4.0.
- Vamos ao Baile – atividade quinzenal para promoção do convívio e das relações sociais entre participantes.
- Colónia balnear – uma semana de férias na praia para diminuição da solidão e aumento do convívio social.

3

Resultados a curto prazo:

80

Participantes em cada atividade do Vamos ao Baile

96

Participantes por semana na colónia balnear

144h

De atividades semanais nos 5 polos de atividades em Valongo

800

Tablets disponibilizados no âmbito do ASA 4.0

1300

Participantes envolvidos

1496

Inscritos para o ano letivo 2025/2026

4

Mudanças a médio prazo:

- Redução dos sentimentos negativos face ao envelhecimento
- Promoção do bem estar físico, psicológico e social
- Melhorias no suporte social
- Fortalecimento da autonomia, motivação e relações pessoais dos participantes

5

O que pretendemos alcançar a longo prazo?

- A continuidade da promoção do convívio da população
- Aumentar a autoestima dos participantes
- Desenvolver o sentido de cidadania ativa e fortalecer a coesão social
- Melhorar/preservar a saúde e a qualidade de vida em geral

Limitações Metodológicas do Estudo de Medição de Impacto

Este estudo apresenta algumas limitações que importa reconhecer:

Em primeiro lugar, a ausência de um grupo de controlo compromete a capacidade de atribuir com certeza os efeitos observados exclusivamente à intervenção. A realização do pré-teste no início do ano letivo, com participantes inscritos em anos anteriores e outros em primeira inscrição, pode ter introduzido variabilidade não controlada nas respostas. Acresce que o intervalo de cinco meses entre o pré e o pós-teste pode ter diluído ou distorcido os efeitos da intervenção, dificultando a sua aferição. O estudo enfrentou ainda um elevado índice de drop-out (isto é, de desistência entre os dois momentos de avaliação), o que reduziu a consistência e o poder estatístico das análises. As entrevistas aos beneficiários diretos revelaram-se difíceis de agendar, encontrando resistências tanto por parte dos participantes como dos monitores, sobretudo devido à indisponibilidade após as aulas e à relutância em prescindir do tempo letivo. No caso dos beneficiários indiretos, verificou-se uma demora significativa na devolução dos inquéritos, o que obrigou à repetição da ação por falta de adesão.

Este relatório dá especial destaque à Academia Sénior, que se afirma como a componente mais significativa do programa ASA. A ação ASA 4.0, por partilhar objetivos e destinatários com a Academia Sénior, foi considerada no seu âmbito. Entre as restantes iniciativas do programa, merece destaque o Vamos ao Baile!, atividade orientada para o lazer, o convívio e a promoção da participação social, que foi alvo de uma auscultação própria e mais detalhada. A Colónia Balnear, por sua vez, não foi incluída na análise por ter decorrido fora do período em estudo.

Resultados e Evidências de Impacto

Stakeholders envolvidos na medição de impacto:

Beneficiários indiretos

304 inquiridos

Beneficiários diretos

Grupos focais: 43 participantes
Entrevistas: 362
[28% do total de participantes]

Parceiros

1 inquirido

Técnicos

19 monitores respondentes

Grupos focais

Beneficiários diretos

Qual é a perceção dos beneficiários quanto ao envelhecimento?

Para melhor compreender os interesses, perceções e necessidades dos beneficiários de algumas das atividades do ASA, foram realizados cinco grupos focais com 43 participantes, organizados pelos cinco polos das ações: Alfena, Campo, Ermesinde, Sobrado e Valongo.

Estes encontros tiveram como objetivo principal recolher testemunhos diretos sobre as condições de vida, desafios, expectativas em relação ao programa, bem como o impacto percebido das atividades desenvolvidas no âmbito do programa.

Cada sessão foi dinamizada por uma facilitadora e contou com a participação de alunos que partilharam as suas experiências de forma aberta e construtiva. Os grupos vieram, ainda, permitir identificar pontos fortes e sugestões de melhoria, evidenciando diferenças e claras semelhanças entre os polos.

Este método qualitativo revelou-se fundamental para captar a voz dos participantes, contribuindo para a adequação das respostas do programa e das suas ações específicas às reais necessidades dos seniores do concelho.

Data (2025)	Local	Nº participantes
8 de janeiro	Ermesinde	8 alunos
9 de janeiro	Alfena	7 alunos
10 de janeiro	Sobrado	9 alunos
13 de janeiro	Campo	9 alunos
14 de janeiro	Valongo	10 alunos

Campo

- Problemas de mobilidade
- Declínio da saúde
- Inatividade
- Solidão
- Deterioração cognitiva
- Transição difícil para a reforma
- Aumento dos desafios no casamento
- Ansiedade financeira

Valongo

- Declínio da saúde física e mental
- Problemas de mobilidade e memória
- Transição difícil para a reforma
- Dificuldade de adaptação às novas tecnologias
- Solidão
- Viuvez
- Inatividade

Ermesinde

- Desprezo pelos mais novos
- Perda de capacidades, saúde e bem-estar
- Solidão e inatividade
- A perda de funcionalidade e o combate em atrasá-la

Alfena

- Problemas de mobilidade
- Problemas de saúde e memória
- Pouca ocupação e solidão
- Necessidade de estimulação e manter atividade

Sobrado

- Problemas de mobilidade
- Inatividade e dificuldade de ocupação
- Solidão
- Deterioração cognitiva
- Transição difícil para a reforma

Impacto Social

“Eu notei uma diferença espetacular no meu marido. Ele é outra pessoa. Convive mais com as pessoas. Ele não falava com ninguém e agora é outro, ganhou vida”

Ermesinde

- Melhorias na integração
- Um bom ambiente num espaço onde as pessoas não se chateiam

Campo

- Facilita o convívio
- Criam-se mais amizades

Sobrado

- Conhecem-se mais pessoas
- Criam-se mais amizades
- Ajuda a combater a solidão
- Tolerância com o outro

Alfena

- Promoção da alegria
- Conversam mais e conhecem-se mais pessoas

Valongo

- Amplia a rede de apoio
- Gera um sentido de comunidade

Impacto Físico

Beneficiários diretos

“O desporto e a expressão musical fazem-me muito bem, pois o corpo atrofia, e quando vou para ali eu ponho tudo a andar”

Alfena

- Agilidade
- Atividades fazem bem ao corpo

Campo

- Parte física exercitada pela ginástica

Sobrado

- As aulas de atividade física com melhorias na saúde
- Manutenção da funcionalidade

Ermesinde

- Séniores mais ativos
- Melhorias a nível físico
- Quer pelas atividades, quer porque saem de casa e têm de caminhar até às atividades

Valongo

- Amplia a rede de apoio
- Gera um sentido de comunidade

Impacto Mental e na Autoimagem

Beneficiários diretos

“Se estamos por casa,
vestimos um farrapo...
facilitamos....estamos ali
murchas”

Campo

- Impacto no estado de espírito, como antídoto contra a tristeza
- Melhora o raciocínio, memória e concentração
- Maior preocupação com a imagem (por terem um motivo para sair de casa)
- Aumento da autoestima (por cuidarem mais da parte física/ imagem)
- Faz com que se valorizem mais como pessoas

Valongo

- Maior preocupação com a imagem e melhoria na autoestima
- Tornam-se pessoas mais bem-dispostas

Alfena

- Maior liberdade por sensação de autoconfiança e segurança
- Impacto na autoestima
- Promoção do autocuidado
- Melhorias na memória

Ermesinde

- Atividades com impacto no sentido de humor
- Melhorias na agilidade mental
- Promoção do autocuidado

Sobrado

- Melhorias no humor
- As atividades fazem bem à memória e raciocínio
- Promoção do bem-estar emocional, como um bom antidepressivo
- Melhorias na autoestima, porque se sentem pessoas valorizadas

Impacto no Conhecimento e na Autonomia

Beneficiários diretos

“Aprende-se mais devagarinho, mas aprende-se”

Campo

- Mais competências
- Aumenta o conhecimento

Valongo

- Aprender novas tecnologias aumenta a independência
- Aprender coisas novas faz com que se valorizem mais

Alfena

- Espaço de aprendizagem
- Promoção de conhecimento e aprendizagens
- Impacto na autonomia

Ermesinde

- Ideia de que não há idade para aprender
- Melhoria das capacidades de aprendizagem (novas habilidades e equipamentos)
- Ajuda na autonomia

Sobrado

- Descoberta de novos interesses
- Valorização pessoal através da aprendizagem

Pontos Fracos

Beneficiários diretos

Campo

- As instalações muitas vezes frias e pouco confortáveis
- A gestão da lista de espera (muitas pessoas faltam às aulas, enquanto outras aguardam em fila de espera para participar)
- Inexistência de piscina em Campo (uma vez que é difícil deslocarem-se até à piscina de Ermesinde)
- Sugerem atividades como yoga, pilates, costura e espaços como gabinete de psicologia e de convívio livre

Ermesinde

- Os horários de algumas aulas (por exemplo, a hidroginástica que é muito cedo)
- Necessidade de mais aulas de pintura e dança e mais convívios e visitas de estudo dentro da temática de cada aula
- O yoga do riso foi descontinuado.

Alfena

- Falta transporte para as pessoas frequentarem as atividades
- Necessidade de mais aulas (por exemplo, só existe uma aula de hidroginástica)
- faltam mais momentos de convívio, mas realizados nos polos das atividades, e mais passeios

Valongo

- Inexistência de um manual ou instruções escritas (conteúdo entregue em papel)
- as instalações (há atividades que não podem progredir devido à falta de espaço)
- O reduzido número de vagas e a consequente fila de espera
- Falta de transporte.

Sobrado

- Falta transporte para as pessoas frequentarem as atividades
- Existem muitas escadas para as salas de algumas atividades
- Necessidade de maior manutenção das salas
- Fraca comunicação com os participantes (por exemplo, em situações de ausência de professores)
- Necessidade de substituição dos professores quando faltam por períodos de tempo mais alargados.

Como se caracterizam os entrevistados?

Para aprofundar a compreensão do impacto do programa ASA junto dos seus beneficiários diretos, foram realizadas entrevistas individuais em dois momentos distintos — no início e no final do ano letivo. Esta abordagem permitiu não só recolher perceções e experiências subjetivas, como também obter dados comparáveis em termos quantitativos, possibilitando uma análise estatística dos efeitos do programa ao longo do tempo.

Pré-teste 21/10/2024 - 26/11/2024

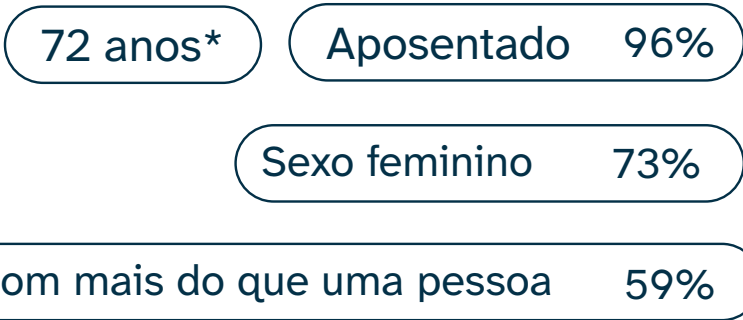
362 entrevistados

A realização em dois momentos garantiu uma leitura mais precisa da evolução percebida pelos participantes em dimensões como bem-estar, suporte social e saúde mental.

As entrevistas foram conduzidas de forma estruturada, mas sensível à realidade e ao perfil dos participantes, garantindo que os dados recolhidos refletissem tanto a vivência individual como os resultados agregados. Esta metodologia mista (qualitativa e quantitativa) revelou-se essencial para captar a voz dos seniores, identificar ganhos percebidos, obstáculos e oportunidades de melhoria, e consolidar evidências sobre o impacto das intervenções promovidas no âmbito do programa.

Pós-teste 06/05/2024 - 26/11/2024

268 entrevistados



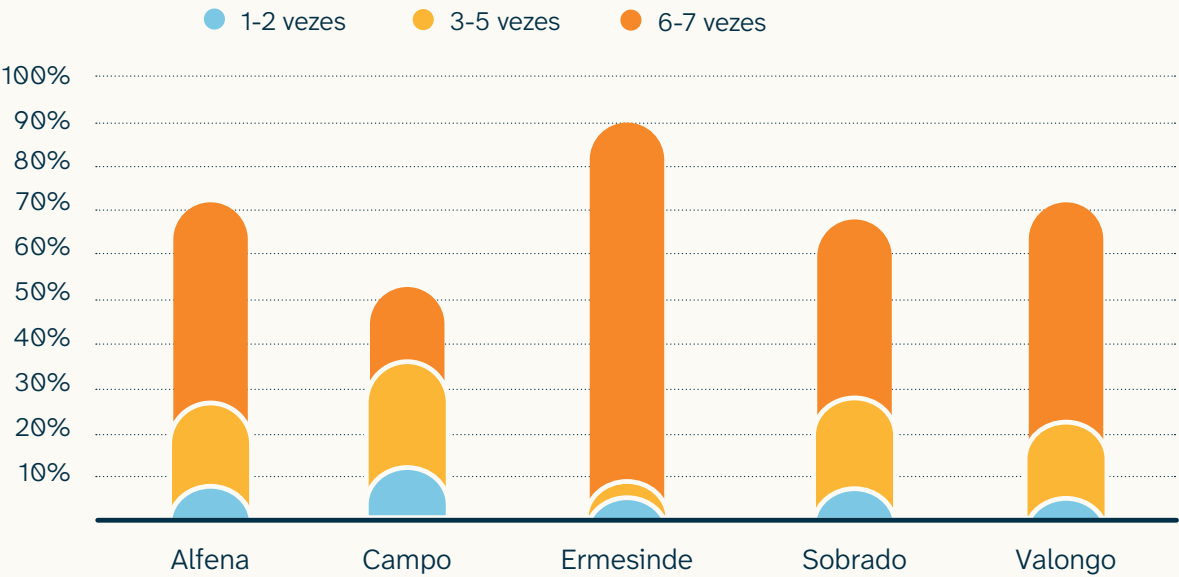
*média de idades

Resultados de Impacto

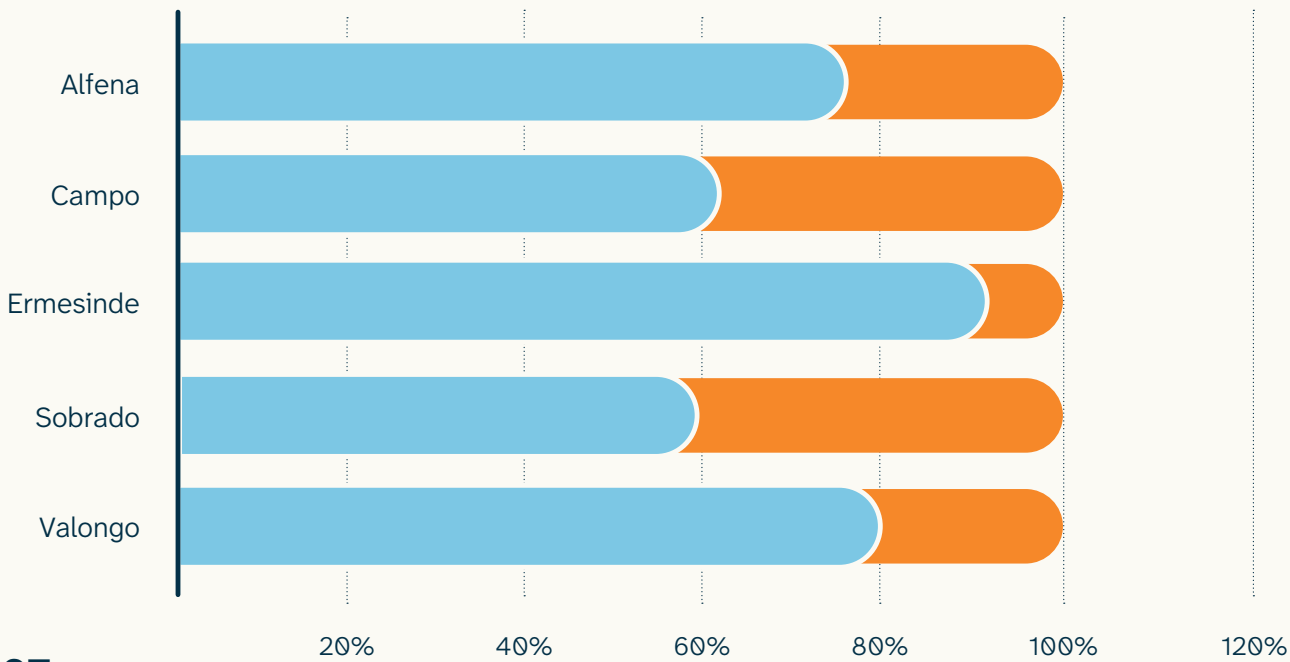
Beneficiários diretos

De notar que os polos que oferecem uma maior facilidade de acesso a transportes públicos têm os seus residentes mais vezes por semana a sair dos seus domicílios. Destaque para Ermesinde: 91% tem acesso a transportes e também 91% sai 6 a 7 vezes por semana de casa.

Qual era a regularidade das saídas do domicílio por semana, por polo?



Qual era o acesso a transportes público?

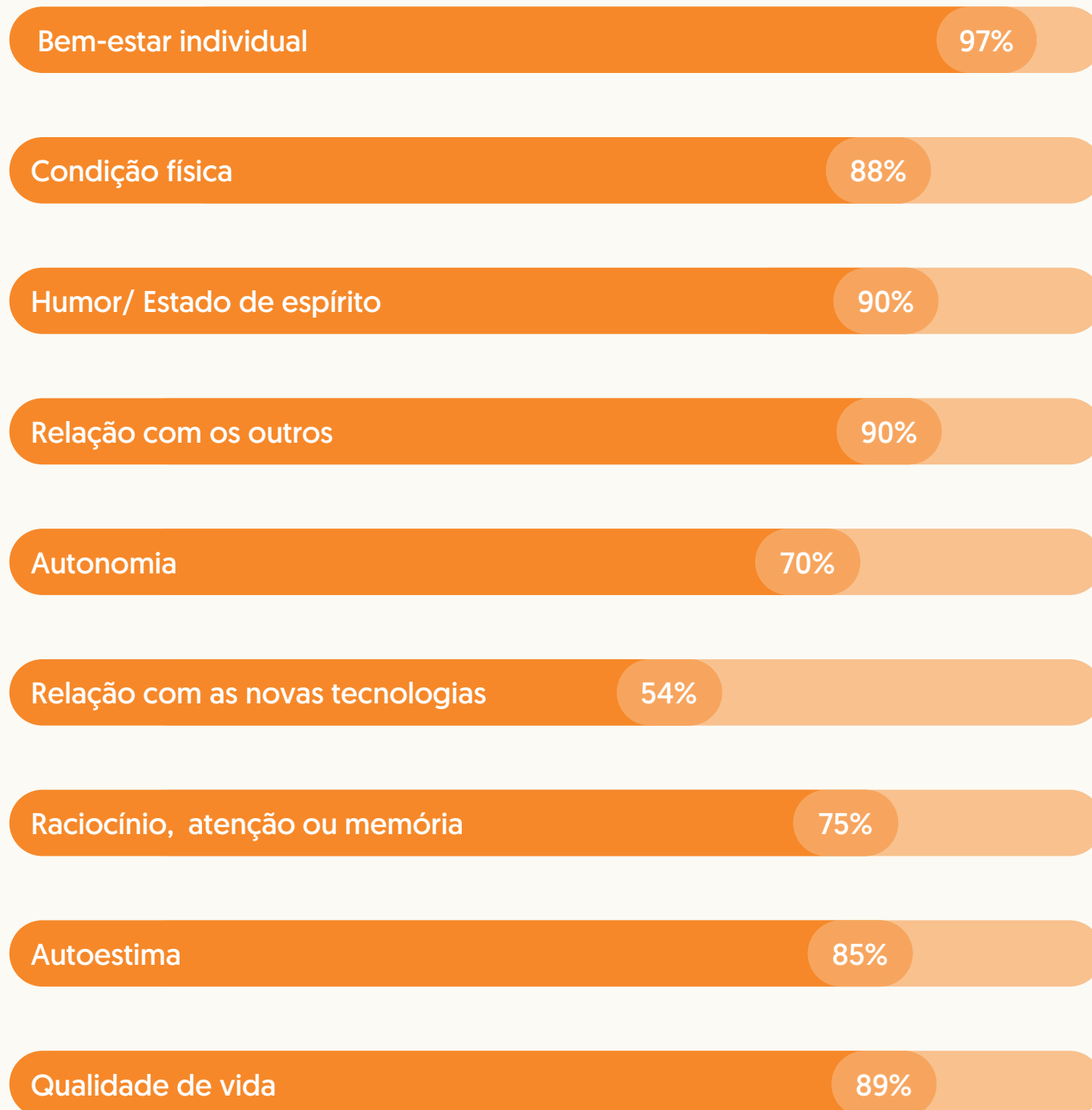


Atividades	Média de satisfação (0-5)
Hidrogenástica	4.1
Música	4.1
Desporto	3.9
Expressões artísticas e pintura	3.9
Português	3.9
Inglês	3.7
Karaté	3.7
Oficina de teatro	3.7
Saúde e bem-estar	3.7
TIC – informática	3.6
Artes decorativas	3.4
Danças de salão	3.4
Boccia	3.2

Resultados de Impacto

Beneficiários diretos

Impacto percebido



Os seniores inquiridos revelam que a participação no programa contribuiu para favorecer especialmente o bem-estar, a relação com os outros e o humor.

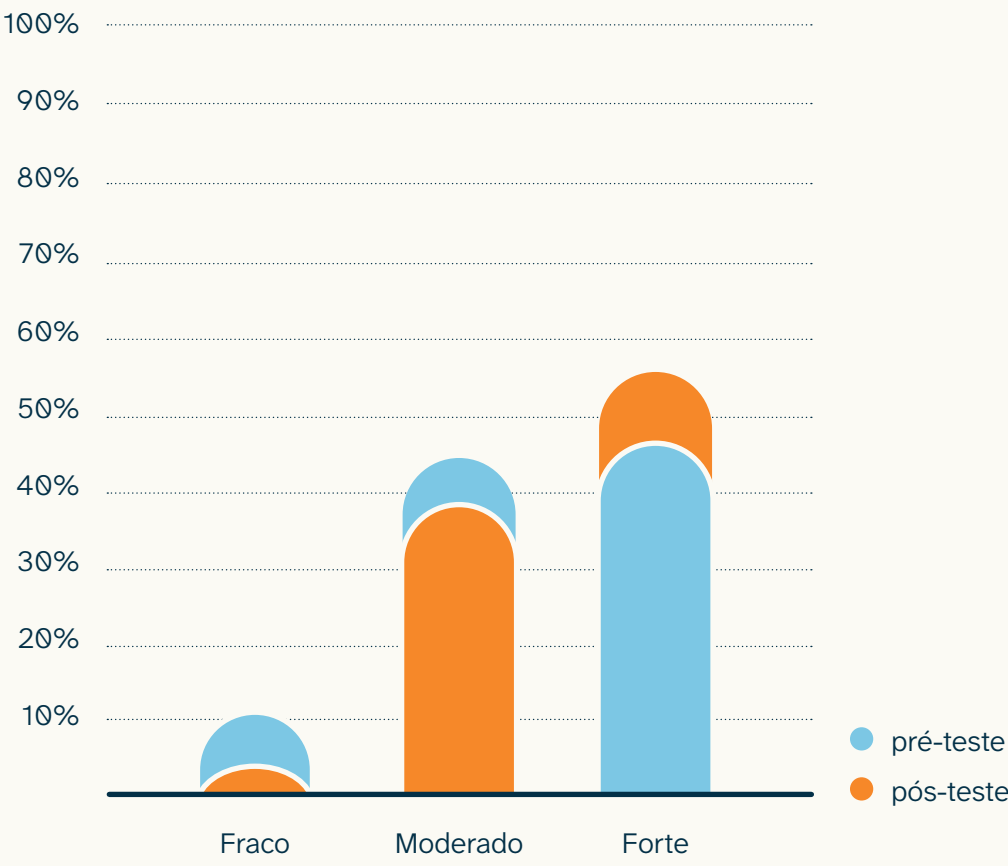
Principais mudanças que o ASA trouxe às vidas e rotina dos participantes

- **Sentido de compromisso e propósito**
“Nunca saía de casa e agora já tenho um motivo. Sempre se lava a cara... Faz-me bem”
- **Relações e sociabilidade**
“Só de conviver com as pessoas já sinto que me saiu o euromilhões!”
- **Felicidade e estado de espírito**
“Acordo bem-disposta porque sei que tenho as atividades”
- **Agilidade e mobilidade**
“Aqui temos que nos mexer”
- **Transição para a reforma**
“Sempre fui uma pessoa muito ativa e integrar a Academia permitiu manter o mesmo grau de atividade.”
- **Conhecimento e competências**
“Tenho muitos mais conhecimentos. Sinto que a idade já não conta”

Resultados de Impacto

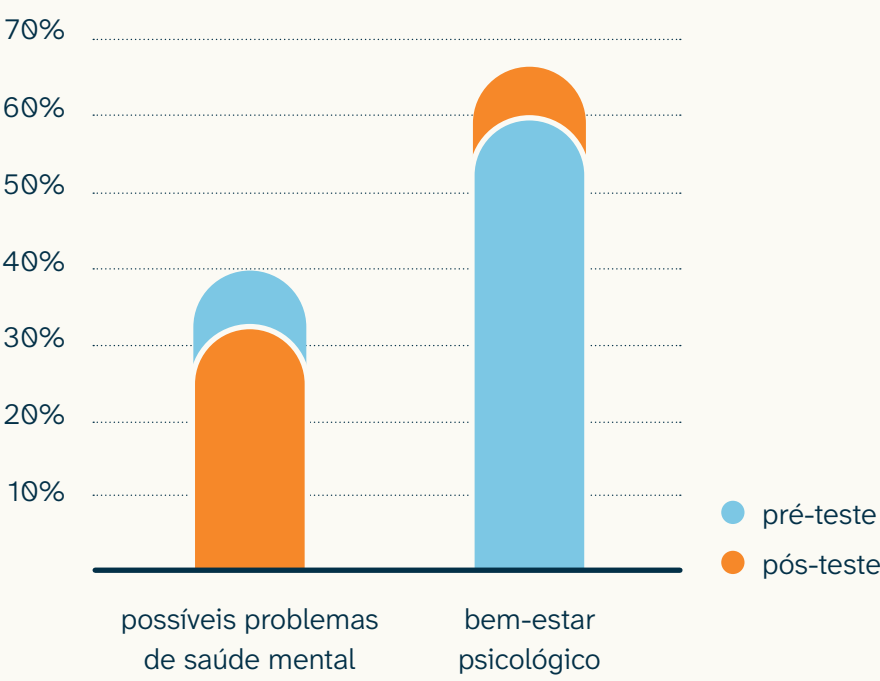
Beneficiários diretos

Evolução da percepção de suporte social



Os resultados da medição de impacto demonstram uma evolução positiva no suporte social percebido pelos participantes. Verificou-se uma diminuição da percentagem de pessoas com suporte social fraco (de 10% para 7%) e um aumento expressivo daqueles que referem ter um suporte social forte (de 46% para 57%). Esta tendência positiva é ainda acompanhada por uma subida da média geral na escala de suporte social (de 79 para 81 pontos numa escala de 0 a 100), o que confirma o contributo do programa para o reforço das redes de apoio, da inclusão social e do bem-estar da população sénior.

Evolução da percepção de saúde mental dos participantes



Os dados recolhidos evidenciam uma ligeira melhoria na dimensão da saúde mental dos participantes. A percentagem de pessoas com bem-estar psicológico aumentou de 61% no pré-teste para 66% no pós-teste, enquanto os casos com possíveis problemas de saúde mental diminuíram de 39% para 34%. A média global também registou uma pequena subida, passando de 55 para 56 (numa escala de 0 a 100). Embora os resultados não indiquem um impacto profundo, sugerem uma tendência positiva, com sinais de reforço do bem-estar psicológico entre os participantes ao longo do programa.

Sugestões de melhoria

- Turmas mais pequenas
- Aulas mais longas
- Novas atividades (Pilates, yoga, Zumba)
- Mais vagas ou horários em determinadas atividades (Hidroginástica e Informática)
- Localização central ou transporte para as atividades
- Água da piscina aquecida
- Instalações melhoradas

Com o objetivo de recolher percepções junto dos beneficiários indiretos do programa ASA — nomeadamente a 304 familiares e cuidadores — foi aplicado um questionário, entre os meses de novembro de 2024 e março de 2025. Este instrumento permitiu captar opiniões sobre o impacto percebido das atividades na vida dos seus familiares, assim como avaliar dimensões como o bem-estar global, a autonomia e a rede de suporte dos participantes diretos.

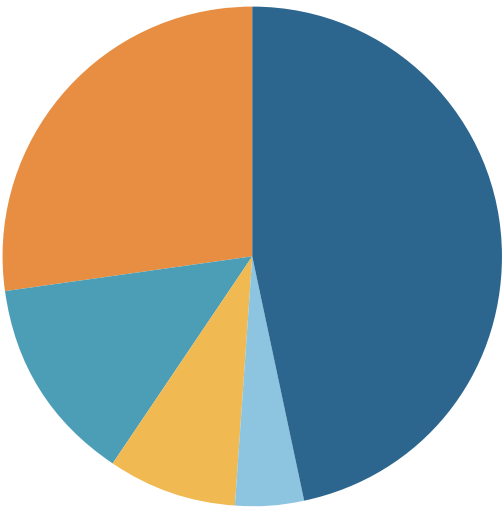
Duração: 18/11/2024 a 28/03/2025
Respondentes: 304

A informação recolhida possibilitou não só uma leitura estatística sobre o alcance das intervenções, como também a identificação de padrões de resposta emocional e social observados pelas pessoas mais próximas dos beneficiários. A perspetiva dos beneficiários indiretos revelou-se essencial para complementar os dados recolhidos junto dos participantes diretos, contribuindo para uma avaliação mais abrangente e robusta dos efeitos do programa na vida da população sénior.

Resultados de Impacto

Distribuição da relação dos beneficiários indiretos com os participantes

- amigo/a
- sobrinho/a
- cônjuge
- outro
- irmão/a

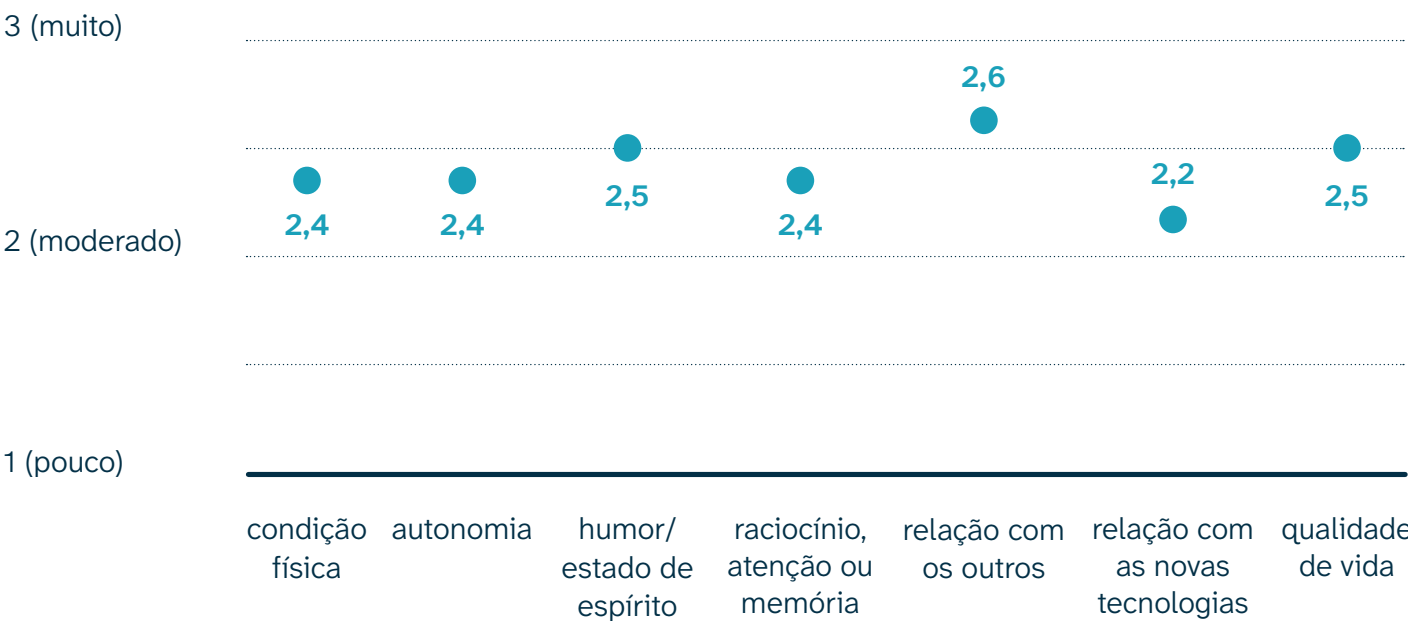


Satisfação

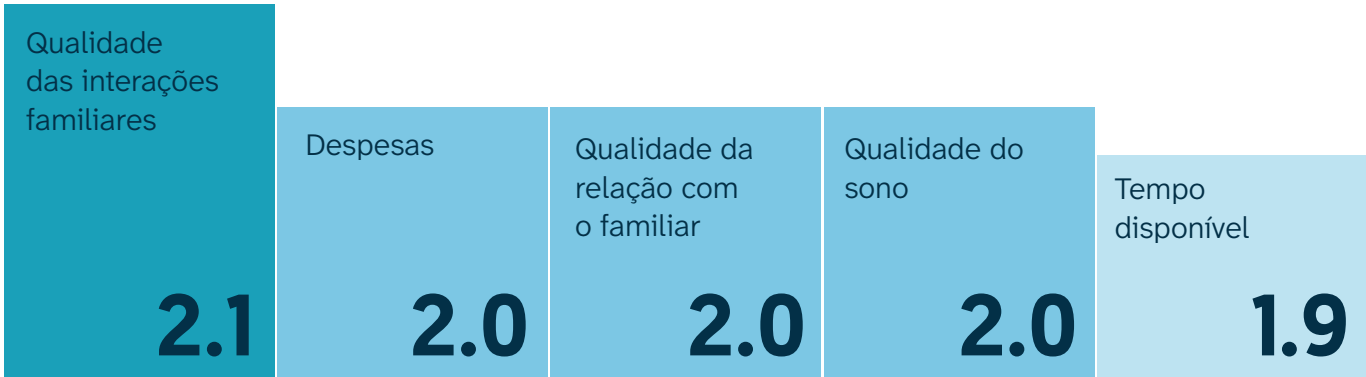
Atividades	97%
Instalações	92%
Monitores	97%

Resultados de Impacto

Nível de impacto percebido no familiar pelos beneficiários indiretos



As dimensões onde o impacto é mais sentido



Legenda: 1: pouco; 2: moderado; 3: muito.

Aspetos positivos em destaque

- Socialização e convívio
- Motivação e disponibilidade dos monitores com os alunos
- Aprendizagem contínua
- Promoção do envelhecimento ativo e saudável
- Inserção e participação social
- Ocupação dos tempos livres
- Gratuidade

Sugestões de Melhoria:

- Disponibilização de transporte para facilitar o acesso às atividades
- Redução das interrupções das atividades, deixando de ser tão longas
- Substituições de monitores mais rápidas
- Aumento do número de vagas em algumas atividades (por exemplo, hidroginástica)
- Melhoria de algumas instalações

Questionário online

Equipa

Como se caracterizam os respondentes?

Como parte integrante do processo de medição de impacto do ASA, foi conduzida uma auscultação dirigida aos técnicos e monitores diretamente envolvidos na sua implementação.

Este processo visou recolher perspetivas informadas dos efeitos do programa nos participantes, na comunidade envolvente e nas dinâmicas institucionais, a partir da experiência direta de quem acompanha de forma contínua o seu desenvolvimento no terreno.

A recolha de dados fez-se através da aplicação de um questionário online.

Duração: 06/12/2024 a 11/01/2025
Respondentes: 19

As contribuições recolhidas permitem identificar áreas de impacto percebido mais significativo, bem como apontar aspetos com potencial de reforço, sustentando assim uma análise crítica e construtiva sobre os resultados alcançados pelo programa até à data.

Sexo masculino 48%

Com ensino superior 84%

Colabora há 1-3 anos 42%

No primeiro ano de colaboração 21%

Colaboradores externos à Câmara Municipal de Valongo 74%

Resultados de Impacto

Equipa

Pontos valorizados pela equipa

O encontro de algumas das características comumente associadas à população sénior - como gratidão, disponibilidade, compromisso e determinação - foi o ponto em destaque. Também observadas referências à promoção da saúde e bem-estar, à partilha de conhecimento e ao desenvolvimento pessoal dos participantes.

Impacto das atividades

O maior impacto das atividades nos participantes observa-se em indicadores como auto-estima, bem-estar, autonomia e relações interpessoais. Mais especificamente, são apontados contributos como confiança, memória e motivação, associados à saúde mental e física.

Envolvimento dos participantes

58% acreditam que os participantes estão sempre satisfeitos e envolvidos nas atividades e 42% que isso ocorre frequentemente

Principais desafios

Condições das infraestruturas e recursos materiais; organização e coordenação, com carência de colaboradores e apoio técnico; o grande número de alunos por turma e a reduzida duração das aulas.

Questionário online

Parceiros

Tendo em conta a importância de aferir a perceção dos parceiros institucionais sobre os efeitos e contributos de um qualquer programa, foi realizada uma recolha de dados através da aplicação de um questionário online ao Centro Social e Paroquial Santo André de Sobrado, no dia 12 de março de 2025.

A parceria entre o centro e o ASA dura já há três anos, visando, em traços gerais, o acompanhamento do programa e o apoio à preparação e realização das ações.

Resultados de Impacto

Enquadramento da parceria

A parceria foi estabelecida com objetivos centrados no apoio à população sénior, incluindo:

- Apoio a pessoas idosas e em situação de isolamento
- Redução do isolamento e da vulnerabilidade
- Promoção da saúde física e mental
- Prevenção de institucionalizações precoces
- Aumento da qualidade de vida

Relevância social e comunitária

O programa é considerado extremamente importante, tanto para os participantes individuais, como para a comunidade de Valongo. Isto confirma que o programa ASA responde a necessidades reais e urgentes da população sénior.

Resultados de Impacto

Parceiros

Perceção da entidade parceira

O desenvolvimento do programa foi avaliado como “muito acima do expectável”, com qualidade muito boa nas atividades e nos monitores. Isso sugere que a execução do programa supera as expectativas em eficácia e profissionalismo.

Áreas de maior impacto identificadas

O parceiro reconhece impacto especialmente em:

- Promoção da saúde mental
- Promoção do bem-estar individual
- Facilitação de acesso a outros serviços

Isto destaca o ASA como um programa multidimensional, com efeitos positivos tanto no plano emocional como na articulação social.

Qualidade da parceria

A parceria é descrita como totalmente satisfatória, com pontos fortes centrados em:

- Redução do isolamento social
- Promoção do bem-estar mental

Sugere ainda boa articulação na execução das ações.

Envolvimento

O parceiro divulga ativamente o programa, no seu círculo pessoal e profissional, o que demonstra confiança e envolvimento. A recomendação a outras comunidades como programa inclusivo da terceira idade reforça o seu potencial de replicação.

Considerações finais da parceria

O programa ASA é reconhecido pelo Centro Social e Paroquial Santo André de Sobrado como altamente relevante, eficaz e bem gerido, com forte impacto positivo na saúde mental, bem-estar e inclusão social da população sénior. O ASA é reconhecido pelo parceiro como uma ferramenta transformadora na vida da comunidade sénior. A parceria é sólida e valorizada.

Conclusões

A medição de impacto do ASA, com a auscultação de beneficiários, equipa e parceiros, permite observar uma confirmação clara dos objetivos que este programa visa alcançar, promovendo o convívio intergeracional e a participação ativa da população sénior em diversas atividades.

As iniciativas implementadas demonstraram preocupação em contrariar sinais de baixa autoestima, ao mesmo tempo que estimularam o sentido de cidadania ativa e reforçaram o papel das instituições de acolhimento sénior como espaços dinâmicos de ocupação dos tempos livres. Através do envolvimento progressivo das famílias, o programa alertou para a importância do seu papel no bem-estar dos idosos, contribuindo ainda para a melhoria e preservação da sua saúde e qualidade de vida. Estes resultados confirmam o alinhamento entre a conceção e a execução da intervenção.

Desde logo, foi evidenciado um conjunto significativo de aspetos positivos reconhecidos de forma transversal pelas diferentes partes envolvidas. Desde logo, a participação nas atividades revelou-se fundamental para atenuar uma visão disfórica do envelhecimento, proporcionando aos beneficiários uma vivência mais positiva desta fase da vida. Muitos relataram sentir um renovado propósito de vida, expressando maior motivação para viver, aprender e estabelecer novas relações. Confirma-se, assim, o impacto social, físico e psicológico do programa na comunidade sénior.

Outro aspeto a destacar é o reconhecimento das particularidades do território, nomeadamente as diferenças entre os polos do concelho de Valongo, que ajudam a compreender diversas formas de participação e vivência. A acessibilidade, especialmente no que respeita aos transportes, mostra-se um fator determinante na frequência das atividades e no combate ao isolamento.

Recomendações

Apesar dos resultados muito positivos, foram identificadas algumas fragilidades que poderão ser transformadas em oportunidades de melhoria. As longas listas de espera e a incerteza quanto à participação em certas atividades refletem o número ainda limitado de vagas face à procura crescente. Também se destacam aspetos logísticos a rever, como a adequação de instalações (aquecimento e temperatura da água, por exemplo), a necessidade de garantir transporte adequado e o desejo de maior continuidade nas atividades, com menor tempo de interrupções e substituição mais célere de profissionais.

Sugerem-se novas parcerias estratégicas que poderiam enriquecer o programa, nomeadamente com instituições de ensino superior na área da saúde, programas de voluntariado jovem (como os do IPDJ), agrupamentos escolares para promover atividades intergeracionais e entidades ligadas ao turismo sénior e à oferta cultural e comercial, que pudessem integrar um pacote de benefícios adicionais para os participantes.

Face ao impacto já demonstrado, o programa merece não só continuar como ser expandido. Os dados recolhidos e as perceções partilhadas evidenciam o seu valor enquanto instrumento promotor da qualidade de vida, da saúde, da autonomia e da inclusão da população sénior. A sua continuidade deve ser assegurada como uma prioridade das políticas públicas locais, constituindo-se como uma estratégia relevante para o adiamento da institucionalização e para a construção de comunidades mais coesas, solidárias e saudáveis.

Nota Final

A elaboração do presente relatório foi realizado tendo em conta princípios fundamentais para a IRIS, designadamente:

1. Igualdade de género

A pensar na fluência e compreensão da leitura, optámos por utilizar nesta proposta as formas mais habituais do masculino gramatical. Todavia, porque defendemos a igualdade de género e uma sociedade inclusiva, queremos ressaltar que onde se lê “o” ou “os” deve ler-se também “a” e “as” sempre que aplicável.

2. Acessibilidade

Nesta proposta utilizámos o tipo de letra Atkison Hyperlegible, uma fonte gratuita da google desenvolvida em parceria com o Instituto de Braille para aumentar a legibilidade do texto para leitores com baixa visão e dificuldades ao nível da acessibilidade.

Poderá saber mais informações em:
<https://brailleinstitute.org/freefont>

3. Ambiente

Enviamos o relatório em formato digital e pedimos que considere não a imprimir por forma a preservar o ambiente evitando o desperdício de papel.



Documentos consultados

- *Relatório de Caracterização Sociodemográfica da População Residente nos Empreendimentos de Habitação Social do Concelho de Valongo (2024)*
- *Memória Descritiva Complementar da Candidatura ao Plano de Recuperação e Resiliência*