

Avaliação de Impacto

ago 24
- 25

Paredes que Nos Unem



Nota inicial	1
Sumário executivo	3
O projeto	5
Metodologia	7
Resultados	14
Conclusões e Recomendações	59
Nota final e Documentos consultados	61





“Porque as paredes do
meu bairro não isolam! As paredes
do meu bairro sustentam, são alicerces.”

- Participantes da Capacitação - EHS Sampaio Jil.2019

Nota Inicial

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

Este relatório foi realizado no âmbito de um estudo de medição de impacto dos projetos ASA – Acreditamos em Sêniiores Ativos, ECCoS – Em Casa com Saúde, e Paredes que nos Unem, 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 projeto quer ao nível individual (junto dos beneficiários diretos e indiretos) como ao nível coletivo (nas comunidades locais, instituições parceiras e dinâmicas territoriais).

ASA - Acreditamos Sêniiores 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 projeto *Paredes Que Nos Unem* (PQNU) nasceu da vontade de transformar espaços e relações humanas dentro dos Empreendimentos de Habitação Social (EHS) de Valongo, promovendo a inclusão social, o envolvimento e a participação ativa dos seus moradores e desenvolvimento comunitário. Desde o início da sua implementação, em 2023, tem envolvido crianças, jovens, adultos e parceiros institucionais, através de atividades artísticas, culturais, formativas e de mediação social.

Para a elaboração do presente relatório foram auscultados diversos intervenientes do projeto, incluindo beneficiários diretos, através de entrevistas e grupos focais. A equipa técnica e alguns dos parceiros também contribuíram com as suas perspetivas, assegurando uma visão abrangente e representativa da intervenção.

Apesar de constrangimentos pontuais, nomeadamente ao nível da adesão ao processo de medição de impacto por todos os envolvidos, a evidência reunida aponta para mudanças - não só nos indivíduos, mas também nas dinâmicas coletivas.

O projeto *Paredes Que Nos Unem* revelou-se, assim, mais do que a soma das suas atividades, um espaço vivo de cidadania, proximidade e transformação. Uma iniciativa capaz de promover a igualdade de oportunidades e a proximidade entre moradores.



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

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



Os parceiros

Destacaram o papel do projeto na criação de redes de colaboração e na aproximação a públicos habitualmente mais distantes dos serviços e oportunidades existentes.

Os técnicos e monitores

Sublinharam o impacto positivo do projeto na qualidade das relações dentro dos EHS, na diminuição de conflitos e no acesso a novas experiências.

Sobre o projeto

O objetivo geral do PQNU é promover a inclusão social e o sentimento de pertença nos EHS de Valongo, usando a arte, o desporto e a capacitação e a participação comunitária como ferramentas de transformação.



Público-alvo

- Crianças e jovens em idade escolar ou situação de 1º emprego, jovens NEETs (Not in Education, Employment or Training), ou em situações de risco
- Jovens e adultos com baixa qualificação ou desemprego
- Pessoas idosas em situação de isolamento ou carência de estímulos sociais

Parceiros

- ADICE - Associação para o Desenvolvimento Integrado da Cidade de Ermesinde
- Cabeças no Ar e Pés na Terra
- Centro Social e Paroquial de Sobrado
- DASEA - Divisão de Ação Social e Envelhecimento Ativo
- Escola Profissional de Valongo
- Vallis Habita

Impacto esperado

- Aumentar o bem-estar e a qualidade de vida dos/as residentes
- Potenciar a empregabilidade
- Reduzir o isolamento e promover a coesão social
- Reforçar a ligação ao espaço e à natureza
- Estimular a sustentabilidade e a colaboração entre gerações
- Reforçar a identidade coletiva e a expressão pessoal
- Combater estigmas associados aos bairros
- Estimular a ocupação positiva do tempo livre
- Promover estilos de vida saudáveis
- Valorizar a participação cultural e cívica

Principais Ações

Espaços Residente

Reabilitação participada de espaços comuns com recurso à arte, aliada a oficinas de capacitação e formação de mediadores locais.

Jardins Comunitários

Criação de workshops de alimentação sustentável, promovendo o contacto com a natureza, práticas agrícolas e educação ambiental.

MEXE-TE

Atividades físicas e desportivas – por exemplo, ginástica e defesa pessoal – para fomentar valores como cooperação, respeito e convivência positiva entre moradores/as.

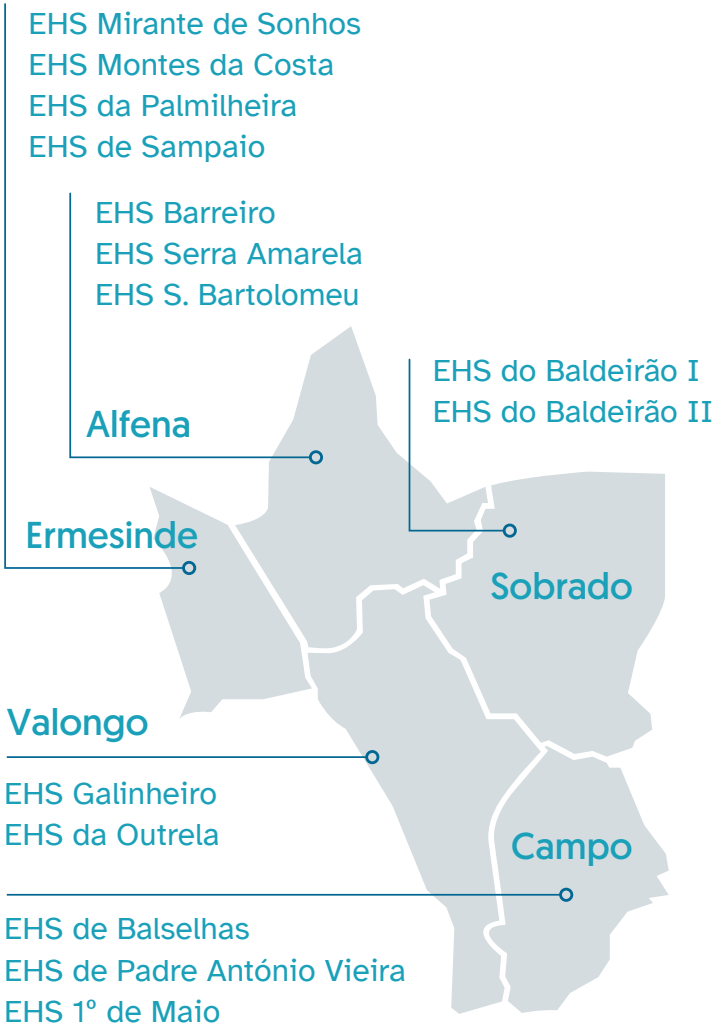
Arte Ó Bairro

Dinâmicas artísticas participativas, promovendo cultura, expressão individual e coletiva e reforço identitário. Exemplos:

- Bicho de palco | Teatro
- Colher de pau | Culinária
- Corta e cose | Costura
- CriARTE | Manualidades
- Desafinações | Música
- Marchar | Grupo de marchas de S. João
- Pró laréu | Visitas e Passeios
- Youtubairrer | Canal de youtube de cada bairro
- Outras

14 Empreendimentos de Habitação Social

1431 Moradores ¹

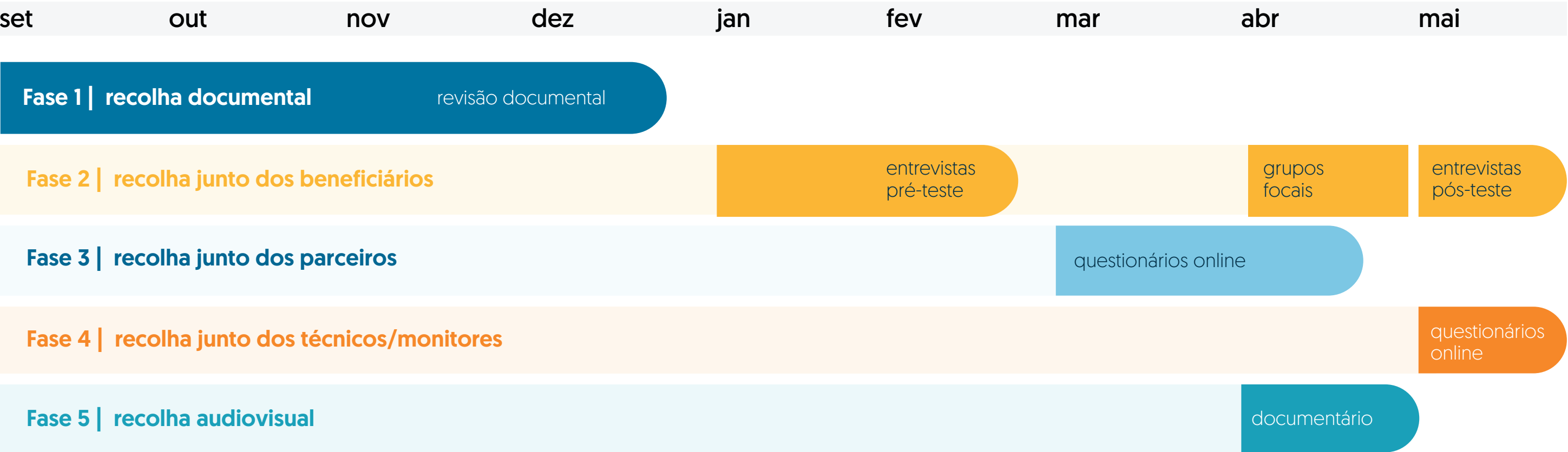


¹ Dados do Relatório de Caracterização Sociodemográfica da População Residente nos EHS do Concelho de Valongo (2024)

Metodologia

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

Foram igualmente combinadas diferentes fontes de informação, incluindo entrevistas aos beneficiários diretos, a dinamização de grupos focais, a administração de questionários junto de técnicos, monitores e parceiros, além da análise de documentos institucionais e de indicadores quantitativos do projeto.



Durante o processo de medição de impacto, 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.

A conjugação desses métodos e vozes permitiu uma medição abrangente e consistente, integrando diferentes perspetivas e dimensões da intervenção.

Teoria da Mudança

A medição de impacto do Projeto PQNU ancorou-se na Teoria da Mudança, uma abordagem que permitiu mapear e analisar os efeitos do projeto 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:

- Reabilitação de espaços com recurso à arte
- Workshops de alimentação sustentável
- Atividades físicas e desportivas
- Oficinas artísticas participativas

3

Resultados a curto prazo:

3

Percursos de capacitação num total de 416h

4

Espaços comunitários reabilitados

11

Oficinas realizadas num total de 1639h

36

Eventos realizados

372

Moradores apoiados em EHS

4

Mudanças a médio prazo:

- Aumento do bem-estar e da qualidade de vida dos/as residentes
- Desenvolvimento de competências
- Aumento do envolvimento comunitário
- Reforço do sentimento de segurança e auto-imagem
- Reforço do sentimento de pertença e da colaboração entre residentes

5

O que pretendemos alcançar a longo prazo?

- Melhoria da identidade e orgulho comunitário
- Redução do estigma
- Inclusão social
- Aumento de oportunidades sociais

Indicadores de Impacto

Na fase 1 – recolha documental foram identificadas hipóteses de impacto e gerados indicadores. Para isso, e seguindo a metodologia da Teoria da Mudança, definiram-se quatro domínios de análise: 1) pessoal, 2) social, 3) educativo e 4) comunitário.

Com base na definição de hipóteses, e a sua conversão em indicadores, foi selecionado e/ou desenvolvido 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, 2001¹).

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

Domínio comunitário	
Indicador	Descrição
Prevenção do insucesso escolar	→ Percentagem de participantes que refere que o projeto contribuiu para a prevenção do insucesso escolar
Prevenção do desemprego	→ Percentagem de participantes que refere que o projeto contribuiu para a prevenção do desemprego
Envolvimento comunitário	→ Percentagem de participantes que reporta melhoria nas relações entre moradores
Imagem do bairro	→ Percentagem de participantes que percebe uma melhoria na forma como o bairro é visto → Percentagem de participantes que percebe uma melhoria dos espaços
Imagem dos moradores	→ Percentagem de participantes que percebe uma melhoria na imagem dos moradores

Domínio social	
Indicador	Descrição
Suporte social percebido	→ Percentagem de participantes que evidencia aumento do suporte social
Desenvolvimento social	→ Percentagem de participantes que considera que facilitou a relação com os outros → Percentagem de participantes que considera que aumentou o sentimento de pertença
Sentimento de segurança	→ Percentagem de participantes que refere sentir-se mais seguros no bairro.

Domínio educativo	
Indicador	Descrição
Desenvolvimento de competências	→ Percentagem de participantes que refere a aprendizagem de novas competências → Percentagem de participantes que considera que o projeto facilitou o acesso à cultura

Domínio pessoal	
Indicador	Descrição
Índice de qualidade de vida	→ Percentagem de participantes que evidencia melhoria da sua qualidade de vida
Bem-estar	→ Percentagem de participantes que indica sentir-se fisicamente melhor após as atividades → Percentagem de participantes que indica sentir-se emocionalmente melhor após as atividades
Autoimagem	→ Percentagem de participantes que relata aumento de autoestima e de autoconfiança

1 Canavarro, M. C., Vaz Serra, A., Simões, M. R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., & Monteiro, B. (2006). EUROHIS-QOL 8 – Versão portuguesa [Instrumento de avaliação da qualidade de vida]. Centro de Investigação em Psicologia da Universidade de Coimbra. | Gomes, J. (2012). Promoção da saúde mental em espaço urbano: a investigação participada de base comunitária na construção de um plano local de promoção da saúde mental. Um estudo de caso (pp. 178 – 182). Universidade Nova de Lisboa. Tese de Doutoramento não publicada. | Ribeiro, J. L. P. (2001). Mental Health Inventory – 5 (MHI-5) [Versão portuguesa]. In J. L. P. Ribeiro (Ed.), Avaliação da saúde mental: Estudos normativos da versão portuguesa dos instrumentos de avaliação da saúde mental da SF-36v2 (pp. 41-44). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Limitações Metodológicas do Estudo de Medição de Impacto

Na interpretação dos resultados de medição de impacto do projeto PQNU, importa assinalar algumas limitações metodológicas:

1. Intervalo temporal reduzido entre pré-teste e pós-teste

O intervalo de apenas três meses entre a aplicação do pré-teste e do pós-teste pode ter-se revelado curto para captar mudanças significativas em indicadores de médio ou longo prazo. Embora este período permita observar variações, limita a capacidade de avaliar efeitos sustentados ao nível da efetividade. Mudanças comportamentais, de perceção ou de relação comunitária tendem a desenvolver-se ao longo de períodos mais alargados, pelo que a medição de impacto realizada pode não refletir plenamente o impacto real do projeto.

3. Aplicação do pré-teste já após o início das atividades

O pré-teste foi aplicado numa fase inicial do projeto, mas já com algumas atividades desenvolvidas em alguns EHS e em curso noutros. Esta situação compromete parcialmente a função do pré-teste enquanto ponto de partida neutro, uma vez que alguns participantes podiam já estar a beneficiar do efeito da intervenção. Tal pode enviesar os resultados, atenuando a diferença entre o pré e o pós-teste, e dificultando a aferição do verdadeiro ponto de partida.

2. Limitações do grupo de controlo

Apesar do esforço metodológico para constituir um grupo de controlo, este apresentou limitações relevantes. Em particular, o facto de este grupo beneficiar, ainda que indiretamente, das dinâmicas e transformações geradas pelo projeto (por exemplo, através da convivência com participantes diretos ou pela mudança de clima social no território), pode ter reduzido as diferenças entre o grupo de intervenção (o experimental) e o grupo de controlo. Esta “contaminação” metodológica torna mais difícil isolar os efeitos atribuíveis exclusivamente à intervenção.

Resultados e Evidências de Impacto

Stakeholders envolvidos na medição de impacto:

Equipa

12 Técnicos e Monitores
6 Respondentes
6 Questionários

Parceiros

5 Parceiros
3 Respondentes
3 Questionários

Beneficiários

122 Participantes
211 Entrevistas
Grupo Experimental: 57
Grupo de Controlo: 60
Pré-Teste: 117
Pós-Teste: 94
Grupos Focais: 6
[29 adultos e 17 Crianças]

Os resultados e evidências de impacto demonstradas no relatório serão apresentados pelos diferentes stakeholders do PQNU, começando pelos beneficiários, seguindo-se a equipa, através dos técnicos e monitores, e por fim os parceiros.

Entrevistas

Beneficiários

No âmbito da medição de impacto do Projeto Paredes Que Nos Unem, foram entrevistados **122** participantes.

Como se caracterizam os entrevistados?



A avaliação dos beneficiários diretos foi feita através de entrevistas estruturadas, realizadas em dois momentos distintos:

- Pré-teste (em janeiro de 2025)
- Pós-teste (em maio de 2025)

Os participantes foram divididos em dois grupos:

- 57 participantes integraram o grupo experimental, ou seja, estiveram diretamente envolvidos nas atividades do projeto
- 60 participantes integraram o grupo de controlo, não tendo participado nas atividades, mas partilhando características sociodemográficas semelhantes e moradores nos 7 EHS
- 5 casos foram excluídos da análise final devido à baixa taxa de resposta, comprometendo a consistência dos dados

Esta abordagem comparativa permitiu avaliar não apenas a evolução dos participantes ao longo do tempo, mas também contrastar os seus resultados com um grupo que não beneficiou da intervenção.

60 anos* Casados 46% Sexo feminino 82%

Aposentado 54% 4 anos de escolaridade 50%

Relata ter problemas de saúde física 89%

Relata tomar medicação 86%

Relata já ter sido acompanhado por psiquiatra ou psicólogo 52%

*média de idades

A recolha dos dados centrou-se maioritariamente em 7 EHS de acordo com a seguinte distribuição:

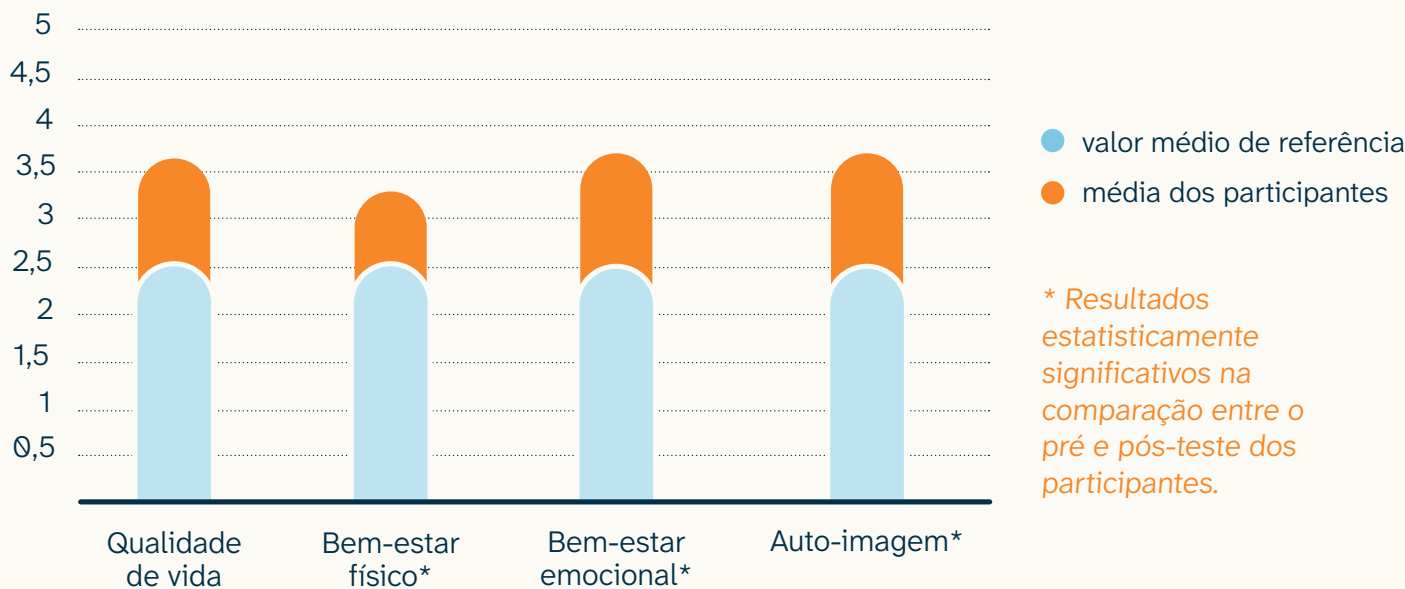
EHS	Nº participantes	EHS	Nº participantes
Barreiro de Cima (Alfena)	20	Mirante de Sonhos (Ermesinde)	20
Padre António Vieira (Campo)	12	Outrela (Valongo)	12
1º de Maio (Campo)	6	Baldeirão II (Sobrado)	6
Sampaio (Ermesinde)	22	Outros	22

Impacto Pessoal

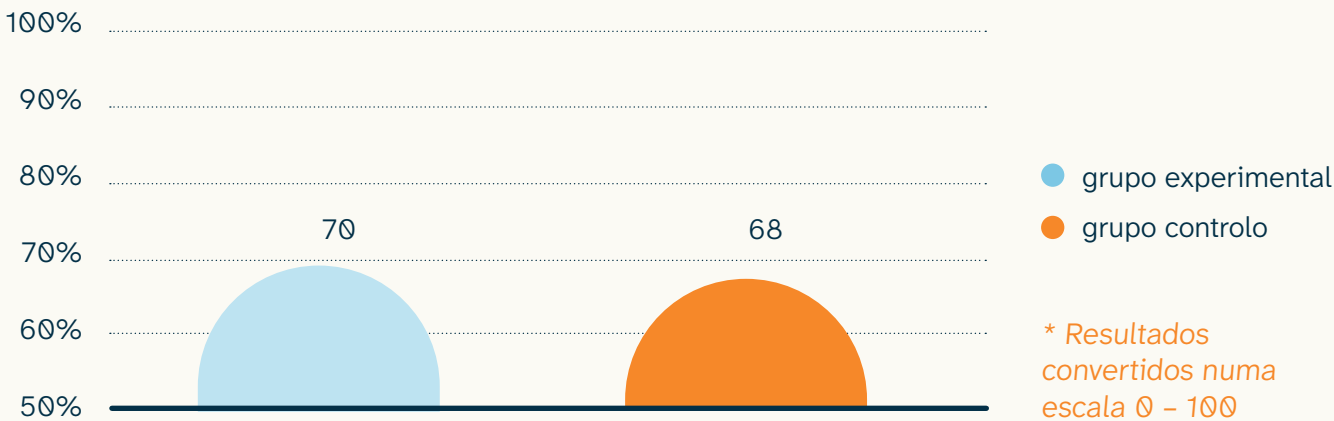
“Tinha muito medo, achava que não conseguia. As atividades ajudaram-me a acreditar mais em mim.”

No Domínio Pessoal, a maioria dos participantes refere um aumento da qualidade de vida (91%), tendência que é suportada pela comparação entre o grupo experimental e o grupo de controlo. De igual forma, reporta ganhos significativos no bem-estar físico e emocional (78% e 93%), bem como na auto-imagem (85%).

Domínio Pessoal



Qualidade de Vida



Índice de qualidade de vida

Aumento da qualidade de vida 91%

Bem-Estar

Aumento do bem-estar físico* 78.2%

Aumento do bem-estar emocional* 93%

Autoimagem

Melhoria da autoimagem* 85%

* Resultados estatisticamente significativos na comparação entre o pré e pós-teste dos participantes.

Outras mudanças percebidas e aspetos destacados

- **Reforço da autoconfiança e superação pessoal**
Os participantes referem que passaram a acreditar mais em si próprios, a não desistir perante desafios e a lidar melhor com o stress, inclusive no contexto laboral.
- **Aumento da autoestima e valorização pessoal**
Os participantes aprenderam a valorizar-se, a reconhecer os seus limites e a dizer “não”.
- **Maior autonomia e ocupação do tempo**
Relatam ter uma vida mais ativa, com menos tempo em casa, e sentem-se mais livres e úteis.
- **Redução do isolamento**
Alguns participantes mencionam melhorias no estado emocional, como redução da ansiedade e sentimento de opressão.

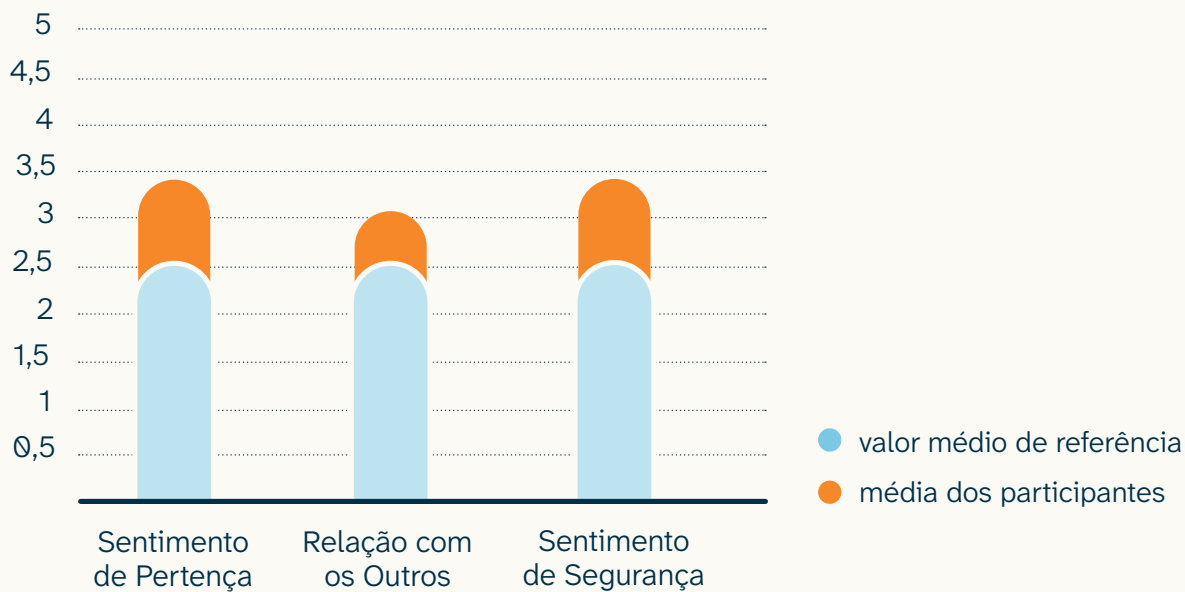
Impacto Social

Beneficiários

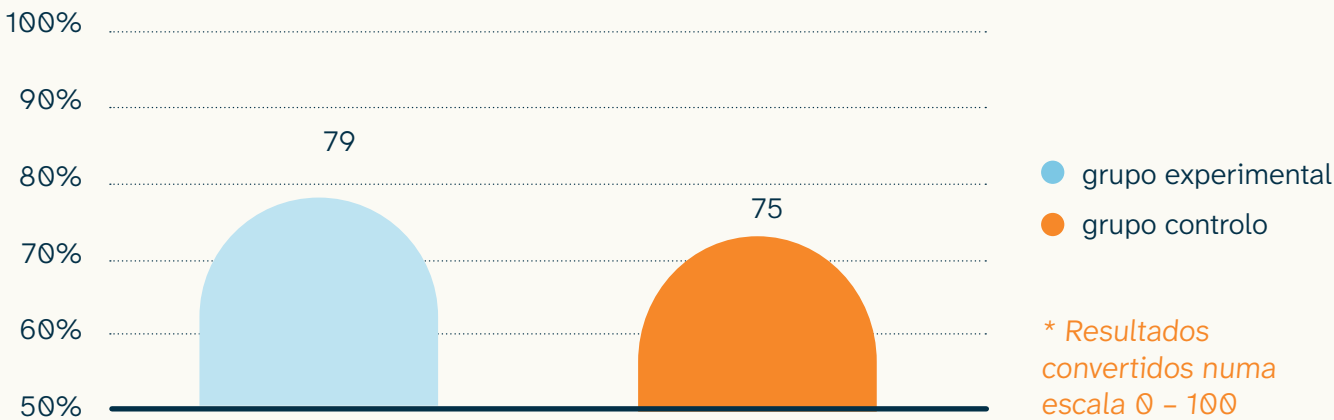
“Estou menos fechada em casa, falo com mais pessoas, estou mais ocupada.”

No Domínio Social, a maior parte dos participantes refere um aumento do suporte social (79%), uma tendência apoiada pela comparação entre o grupo experimental e o grupo de controlo. Ao mesmo tempo, refere ganhos, embora não significativos, no sentimento de pertença (86%), relação com os outros (87%) e sentimento de segurança (67%).

Domínio Social



Suporte Social



Suporte social percebido

Aumento do sentimento de pertença

86%

Desenvolvimento social

Facilitou a relação com os outros

87%

Sentimento de segurança

Aumento do sentimento de segurança

67%

Outras mudanças percebidas e aspetos destacados

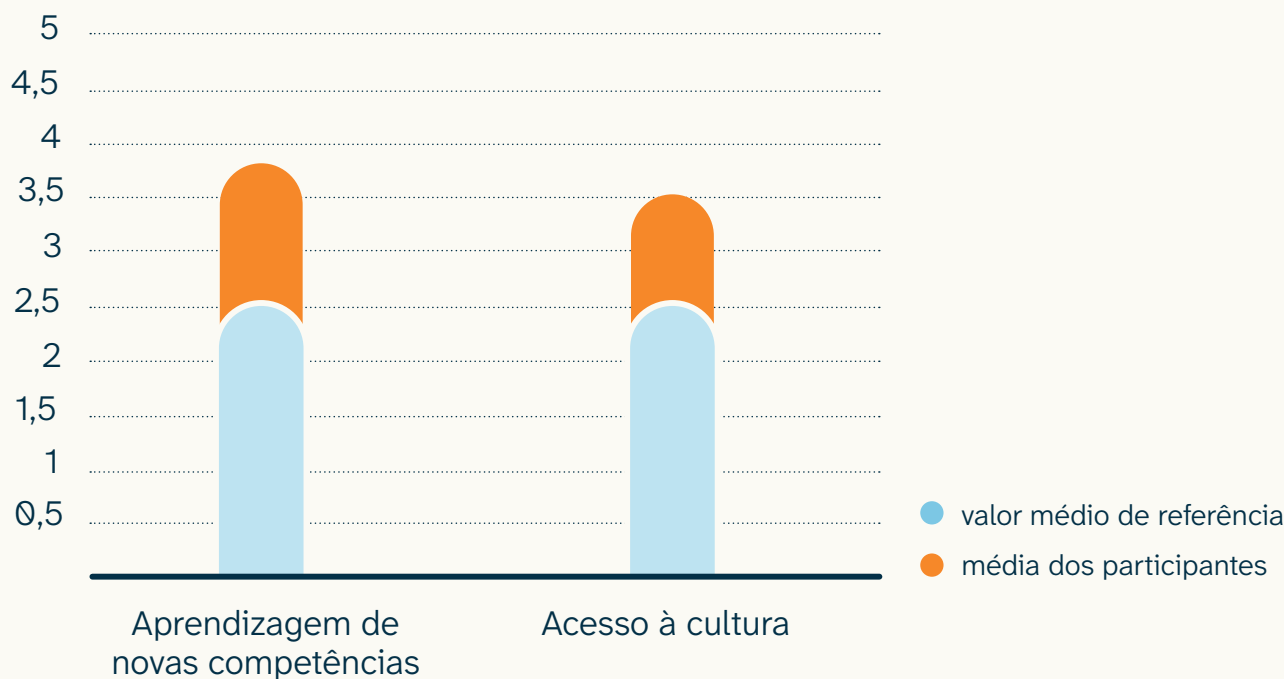
- Fortalecimento das relações com vizinhos
Referem que antes não conheciam ninguém do bairro e agora comunicam e convivem mais.
- Abertura social
Pessoas que anteriormente eram mais fechadas, tímidas ou reservadas tornaram-se mais comunicativas e participativas.
- Convívio intergeracional
O projeto envolveu diferentes faixas etárias, incluindo crianças e idosos, promovendo laços positivos.
- Apoio mútuo e espírito de grupo
Valorizam o contacto com os outros, o sentimento de pertença e o apoio e relação de proximidade com os técnicos.

Impacto Educativo

“Muita gente não sabia escrever e agora já sabe. É pena as aulas terem acabado. As pessoas ficaram muito tristes.”

No Domínio Educativo, os participantes apresentam uma tendência de aumento na aprendizagem de novas competências (91%) e no acesso à cultura, apesar de não significativa (92%).

Domínio Educativo



Beneficiários

Índice de qualidade de vida

Facilitou o acesso à cultura

92%

Facilitou a aprendizagem de novas competências

91%

Outras mudanças percebidas e aspetos destacados

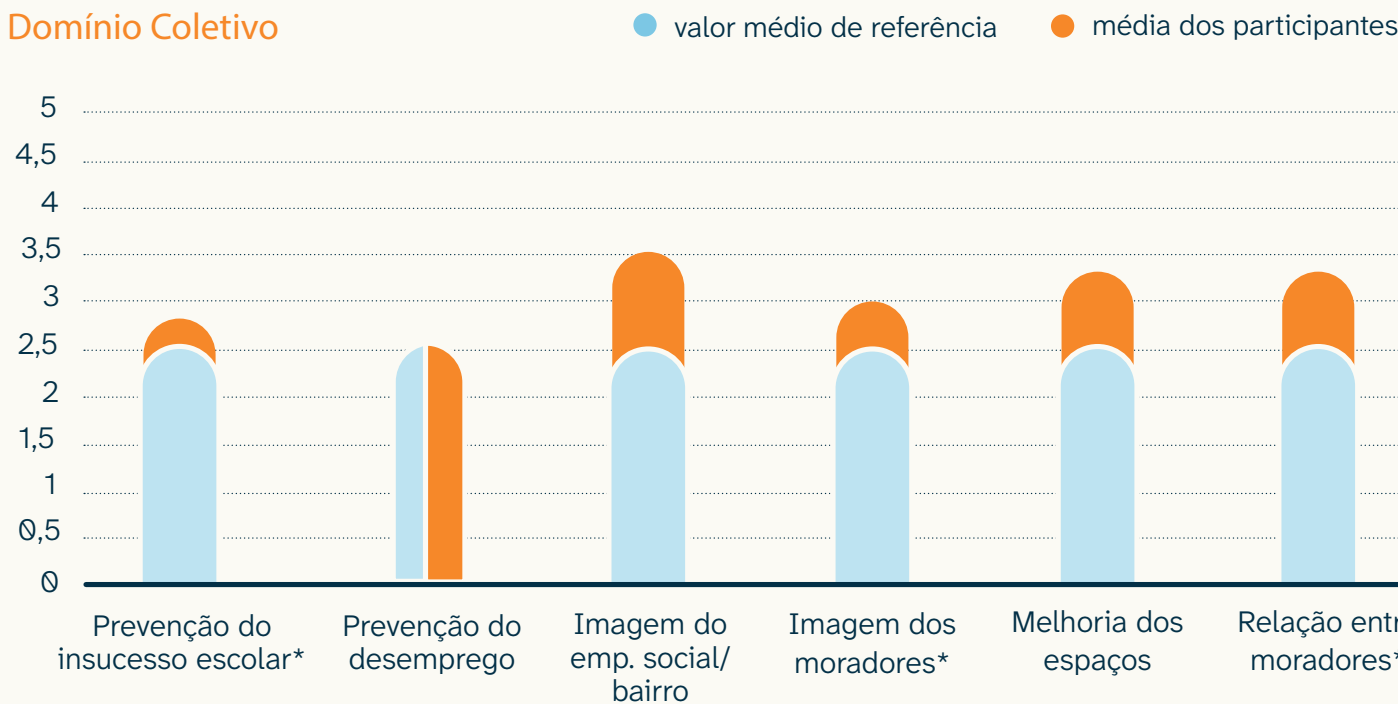
- **Aprendizagem de novas competências**
Muitos referem ter aprendido a escrever, fazer contas, desenvolver trabalhos manuais e participar em atividades criativas.
- **Estimulação intelectual**
Mesmo em atividades menos apreciadas inicialmente (como o teatro), reconhecem valor educativo e social.
- **Desenvolvimento de espírito crítico e troca de ideias**
Os participantes aprenderam a valorizar-se, a reconhecer os seus limites e a dizer “não”.

Impacto Coletivo

Beneficiários

No Domínio Coletivo, evidenciam-se diferenças significativas na prevenção do insucesso escolar (67%), fortalecimento das relações entre moradores (80%) e melhoria da imagem do bairro (69%). Os participantes apresentam ainda uma atitude significativamente mais favorável em relação às infraestruturas (ex., edifícios, ruas, iluminação), por comparação com quem não participou no projeto.

Domínio Coletivo



* Resultados estatisticamente significativos na comparação entre o pré e pós-teste dos participantes
** Resultados estatisticamente significativos na comparação entre grupo experimental e grupo de controlo

Outras mudanças percebidas e aspetos destacados

- **Maior valorização do bairro e do espaço comunitário**
Alguns mencionam que, apesar das limitações da zona, o projeto trouxe motivos para permanecer e investir no local.
- **Combate ao isolamento social e territorial**
As atividades, passeios e eventos permitiram romper com a rotina e a sensação de afastamento geográfico.
- **Participação ativa em iniciativas comunitárias**
A inclusão em diferentes tipos de oficinas foi vista como uma forma de abrir horizontes para todos, inclusive para quem antes estava excluído.

Prevenção do insucesso escolar

Ajudou na prevenção do insucesso escolar* **67%**

Imagem dos moradores

Ajudou a melhorar a imagem dos moradores **69%**

Imagem do bairro

Ajudou a melhorar a imagem do bairro* **69%**

Contribuiu para a melhoria dos espaços **77%**

Grupo experimental avalia mais favoravelmente a qualidade das infraestruturas (ex., edifícios, ruas, iluminação)**

Envolvimento comunitário

Fortaleceu a relação entre moradores* **80%**

Prevenção do desemprego

Ajudou na prevenção do desemprego **88%**

* Resultados estatisticamente significativos na comparação entre o pré e pós-teste dos participantes
** Resultados estatisticamente significativos na comparação entre grupo experimental e grupo de controlo

“Faltava-nos confiança e aceitar que o bairro não é um sítio de pessoas menores. Isto ajudou a acabar com esse preconceito.”

Outros resultados

Beneficiários

- Todos os participantes (100%) atribuem elevados níveis de importância ao Espaço Residente posicionando-se entre bastante importante e muito importante
- Todos os participantes (100%) consideram que Espaço Residente tem condições de conforto, posicionando-se entre as categorias "razoável" e "muito bom"
- 98% revela níveis positivos de satisfação, posicionando-se entre as categorias satisfeito e totalmente satisfeito
- Avaliação global do projeto pelos participantes de 9.4 pontos numa escala de 1 a 10

“Resolveu muita coisa. O prédio não fica tão morto, senão eram só os vizinhos a fazer barulho. Cria mais animação porque estão aqui pessoas que não são da comunidade. Não frequento as atividades, mas é bom ter pessoas de fora.”

Foi no empreendimento
da Outrela

Em que todas nos juntamos,
ficamos todas amigas
e a todas ajudamos.

Já lá se vai um ano
em que tudo começou
com os nossos formadores
que tudo nos ensinou.

Entre quatro paredes
nós tudo resolvemos
com muita dedicação
fizemos a união.

Marie Manuela dos Santos Silva

Sugestões de Melhoria

Beneficiários

Infraestruturas e Condições Físicas

- Melhoria das condições dos Espaços Residentes (ar condicionado)
- Melhor aproveitamento ou ampliação dos espaços
- Pavimentação de zonas com jardins (evitar humidade e insetos)
- Melhoria da limpeza do bairro e das áreas comuns
- Ações de manutenção e conservação dos edifícios: portas, persianas, infiltrações e humidade

Segurança e Convivência

- Reforço da segurança noturna e policiamento regular
- Resolução de conflitos e tensões entre grupos
- Combate ao vandalismo, ruído e tráfico de droga

Organização e Acessibilidade das Atividades

- Horários mais flexíveis e adaptados a quem trabalha
- Abertura prolongada dos Espaços Residentes
- Atividades adequadas às diferentes faixas etárias (ex., idosos com mobilidade reduzida)

Programação de Atividades

- Retoma de atividades descontinuadas (ex., música, culinária)
- Diversificação dos conteúdos das aulas
- Promoção de passeios e convívios fora do bairro
- Garantia de continuidade das aulas em curso

Envolvimento e Dinamização Comunitária

- Mais monitores para dinamização local
- Atividades que promovam maior união e envolvimento
- Iniciativas de mobilização para limpeza e cuidado dos espaços pelos próprios moradores



Grupos focais - Adultos

Beneficiários

Para compreender melhor as dinâmicas, necessidades e percepções dos moradores dos EHS abrangidos pelo projeto PQNU, durante o mês de abril de 2025, foram realizados quatro grupos focais com participantes residentes nos bairros Padre António Vieira, Mirante de Sonhos, 1º de Maio e Outrela [EHS que inauguraram mais recentemente os seus Espaços Residentes].

Data (2025)	Local	Nº participantes
4 de abril	EHS Mirante de Sonhos	11
4 de abril	EHS 1º de Maio	8
22 de abril	EHS Outrela	6
22 de abril	EHS de Padre António Vieira	4

Como é que os adultos percecionavam o bairro?

Estigma e Preconceito

EHS Mirante de Sonhos

- Forte estigma e preconceito
- Evitam dizer que moram num bairro

EHS 1º de Maio

- Estigma mitigado
- Rejeitam o termo “bairro”, usando o termo “empreendimento” em sua substituição

EHS Outrela

- Reconhecem a existência de um preconceito histórico face aos moradores daquele EHS, mas apontam melhorias recentes

EHS de Padre António Vieira

- Estigma profundo e internalizado
- Rejeitam o termo “bairro”, usando o termo “empreendimento” em sua substituição

Infraestruturas

EHS Mirante de Sonhos

- Casas boas, mas faltam elevadores
- Localização isolada e com fragilidades na rede de transportes (horários)
- Jardins requerem manutenção

EHS 1º de Maio

- Casas boas
- Boa localização com acesso fácil a todos os serviços
- Falta um parque infantil para as crianças

Infraestruturas

EHS Outrela

- Habitações valorizadas, mas a precisar de reabilitação
- Degradado
- Localização isolada e com fragilidades na rede de transportes (horários/ paragem coberta)
- Jardins requerem manutenção

Ambiente

EHS Mirante de Sonhos

- Ambiente degradado
- Vizinhança problemática
- Sujidade e lixo acumulado
- Roubos esporádicos
- Desrespeito pelas regras instituídas
- Falta de fiscalização
- Razoável convivência

EHS 1ºde Maio

- Comunidade coesa, com problemas pontuais de vizinhança
- Barulho
- Sujidade, entulho e lixo acumulado
- Tráfico/ Vandalismo / Roubos esporádicos
- Desrespeito pelas regras instituídas
- Falta de fiscalização

EHS de Padre António Vieira

- Habitações valorizadas
- Reabilitação das casas como medida positiva
- Boa localização, mas com transportes em declínio
- Falta parque infantil para as crianças
- Paisagem natural

EHS Outrela

- Maior coesão entre moradores
- Vizinhança: “alguns malucos”
- Sujidade e lixo acumulado (referência a entulho de não residentes)
- Desrespeito pelas regras instituídas
- Falta de fiscalização
- Bairro seguro

EHS de Padre António Vieira

- Ambiente tenso
- Vizinhança: problemática, pautada por intensos conflitos
- Sujidade e lixo acumulado
- Desrespeito pelas regras instituídas
- Falta de fiscalização
- Violência, contrabando, vandalismo



Qual era o envolvimento dos adultos no projeto?



Conhecimento inicial do projeto

EHS Mirante de Sonhos

- Sem conhecimento prévio

EHS 1º de Maio

- Conhecimento limitado

EHS Outrela

- Curiosidade inicial, sem expectativas

EHS de Padre António Vieira

- Algumas resistências iniciais em participar

Uso do Espaço Residente

EHS Mirante de Sonhos

- Participação espontânea e envolvida
- Espaço residente muito usado / valorizado

EHS 1º de Maio

- Participação e entusiasmo moderado
- Verbalizam desejo por mais atividades desportivas e formação
- Espaço residente pouco frequentado (inaugurado apenas em maio do corrente ano)

EHS Outrela

- Muito valorizado e usado, promove união e ocupação
- Participação espontânea e envolvida

EHS de Padre António Vieira

- Subutilizado por falta de adesão dos moradores, verificando-se resistências à sua utilização

Impressões sobre o Espaço Residente

EHS Mirante de Sonhos

- Muito confortável, mas gostariam de mais uso

EHS 1º de Maio

- Bonito
- Confortável
- Usado para socialização

EHS Outrela

- Transformador, “deu fama ao bairro”

EHS de Padre António Vieira

- Potencial reconhecido, mas estigmatizado por alguns

Impacto nas Pessoas

Beneficiários

Bem-estar emocional

EHS Mirante de Sonhos

- Sentem-se mais alegres, alívio do stress

EHS 1º de Maio

- Ajuda a melhorar o humor

Relações sociais

EHS Mirante de Sonhos

- Mais amizades e sentimento de união

EHS 1º de Maio

- Convívio reforçado, embora relações já existentes

EHS Outrela

- “Sopro de vida”
- Combate à tristeza

EHS de Padre António Vieira

- “Tempo para mim”
- Melhora a autoestima

EHS Outrela

- Novas amizades, mais proximidade entre moradores e outros bairros

EHS de Padre António Vieira

- Potencial de criar laços, mas há tensões internas

Competências

EHS Mirante de Sonhos

- TIC
- Arte
- Cultura
- Trabalhos manuais

EHS 1º de Maio

- Aprendizagens em saúde, leitura, informática

Acesso à cultura e lazer

EHS Mirante de Sonhos

- Passeios, visitas culturais

EHS 1º de Maio

- Circo
- Noites de fado
- Passeios

Autoimagem / autoestima

EHS Mirante de Sonhos

- Melhorias visíveis
- Incentivo familiar

EHS 1º de Maio

- Ajudou a “levantar a moral”

EHS Outrela

- Memória
- Culinária
- Manualidades

EHS de Padre António Vieira

- Potencial de criar laços, mas há tensões internas

EHS Outrela

- Teatro
- CriArte
- Festas
- Cultura local

EHS de Padre António Vieira

- Teatro
- Passeios
- Festas fora do bairro

EHS Outrela

- Passaram a arranjar-se mais, valorização pessoal

EHS de Padre António Vieira

- Valorização pelo reconhecimento das técnicas

Impacto na Comunidade

Beneficiários

Percepção de mudança comunitária

Limitações percebidas

EHS Mirante de Sonhos

- Mais proximidade
→ Impacto na imagem do bairro
- Não muda a imagem dos moradores para o exterior

EHS 1º de Maio

- Ligação mais forte com as técnicas
→ Pouco impacto visível
- Responsabilidade dos próprios moradores pela imagem

EHS de Outrela

- Melhoria da imagem do bairro, efeito multiplicador
→ Mais voz
- Não resolve problemas estruturais (isolamento, transportes)

EHS de Padre António Vieira

- Espaço do residente valorizado fora do bairro
- Tensões internas prejudicam a experiência e a imagem local
→ Fica tudo no papel
→ Falta de respeito entre os participantes

Conclusões Gerais

Beneficiários

Pontos comuns aos quatro grupos:

- O PQNU tem impacto positivo no bem-estar emocional, autoestima e ocupação dos participantes
- O espaço residente é visto como um recurso importante, mas com diferentes níveis de apropriação
- Há um impacto positivo no acesso à cultura e aprendizagem
- A gratuidade das atividades é essencial para garantir adesão

Principais diferenças:

- EHS de Outrela é o caso mais positivo: o projeto é visto como transformador e comunitariamente unificador
- EHS de Padre António Vieira mostra o maior grau de resistência e desilusão, com tensões sociais que comprometem o impacto
- EHS Mirante de Sonhos vive um estigma profundo, mas com envolvimento crescente no projeto
- EHS 1º de Maio destaca-se pela coesão social e pela vontade de manter o convívio, embora com menor envolvimento formativo

A auscultação qualitativa realizada através dos grupos focais permitiu compreender, com maior profundidade, os impactos sentidos pelos participantes e as suas perceções sobre o Projeto PQNU.

Entre os principais pontos fortes, destacam-se o **convívio** e reforço das relações sociais, a **ocupação positiva** do tempo, bem como o acesso a **novas aprendizagens**, que contribuíram para o desenvolvimento pessoal e social dos envolvidos.

A **gratuidade das atividades** foi fortemente valorizada, tal como a melhoria do **bem-estar geral** e a **proximidade estabelecida com as técnicas**, vista como um fator diferenciador do projeto.

Grupos focais - crianças

Beneficiários

No âmbito da avaliação do projeto PQNU, foram ainda realizados dois grupos focais com as crianças do EHS de Sampaio: um dirigido ao 1.º ciclo [8 participantes] e outro ao 2.º e 3.º ciclos do ensino básico [9 participantes].

O grupo do 1.º ciclo revelou-se pouco conclusivo, uma vez que as crianças demonstraram dificuldade em distinguir as atividades do projeto das do ATL (Atividades de Tempos Livres), evidenciando limitações na sua capacidade de se posicionarem criticamente em relação ao impacto do projeto.

Já o grupo do 2.º ciclo permitiu recolher dados relevantes sobre a perceção do projeto por parte das crianças, nomeadamente no que diz respeito ao reforço do convívio, bem-estar, acesso a novas experiências e ao desenvolvimento pessoal e social.

Esta abordagem permitiu incorporar a perspectiva das crianças na avaliação, ainda que com diferentes níveis de profundidade consoante a faixa etária.

Como é que as crianças percecionavam o bairro?



Imagem positiva do bairro.

Descrito como “fixe”, “agradável”, com espaço para brincar e muitas crianças.

Vêm o bairro como um espaço de convivência, atividades e brincadeira.

Pontos fortes do bairro:

- Variedade de atividades recreativas e desportivas
- Espírito de entreatajuda e convivência
- Jardins e espaços verdes

Atividades do projeto:

Praia, piscina, teatro, basket, defesa pessoal, cinema, visitas culturais (Magikland, Quinta da Eira, Palácio do Gelo).

As crianças valorizam especialmente as atividades fora do bairro e o convívio que estas promovem.

Não sentem estigma nem preconceito.

Nem insegurança direta; referem apenas comportamentos de risco associados a pessoas de fora (ex. trânsito e toxicodependência).

Pontos fracos do bairro:

- Falta de manutenção das casas (pintura, humidade)
- A necessidade de corte do mato e limpeza de lixo
- Problemas de estacionamento e segurança rodoviária (semáforos, passadeiras, barreiras de proteção)
- Falta de parque infantil e melhorias no campo desportivo
- Sobrelotação nas habitações
- Acessos escorregadios

Impacto nas Crianças

Beneficiários

Bem-estar físico

- Dormem melhor, praticam mais desporto e têm hábitos mais saudáveis
- Mostram mais energia e vontade de se movimentar

Bem-estar psicológico

- Aumento da motivação, da confiança e da autoestima
- Sentimento de apoio e pertença
- As atividades são vistas como divertidas e emocionalmente positivas

Desenvolvimento e Educação

- Mais atenção, participação e concentração nas aulas
- Ganho de confiança para falar em público
- Relações mais positivas com colegas e professores
- Contato com novos lugares e vivências
- Maior abertura para o mundo exterior ao bairro

Relações sociais

- Mais amizades, empatia e entreajuda
- Redução de conflitos e reações violentas
- Melhor capacidade de comunicação e confiança interpessoal

Futuro

- Fortalecimento do espírito de grupo.
- Cultura de solidariedade e entreajuda (“um por todos e todos por um”)

Comunidade

- Desenvolvimento de competências úteis para a vida adulta e profissional
- Crescimento da autonomia e da capacidade de comunicação pública

O grupo focal realizado com crianças do 2.º e 3.º ciclos do EHS de Sampaio permitiu recolher contributos relevantes sobre o impacto do Projeto PQNU na perspetiva dos mais jovens.

As crianças revelaram uma visão bastante positiva do seu bairro, associando-o a um espaço de brincadeira, convívio e pertença. Demonstraram, ainda, um forte reconhecimento do valor das atividades promovidas pelo projeto, sobretudo pela sua componente lúdica, pela oportunidade de conhecerem novos espaços e pessoas, e pela sensação de se sentirem mais ativas, confiantes e apoiadas.

Os impactos percecionados refletem-se em múltiplos domínios: bem-estar físico e emocional, reforço das relações interpessoais, melhorias no envolvimento escolar e desenvolvimento de competências para o futuro. Destacam também o fortalecimento de um espírito de grupo e entreajuda entre os colegas.

Apesar de algumas fragilidades identificadas a nível infraestrutural no bairro, o balanço é positivo, evidenciando a relevância de projetos que promovam o envolvimento das crianças em experiências significativas e integradoras, dentro e fora do contexto escolar.

Questionário online

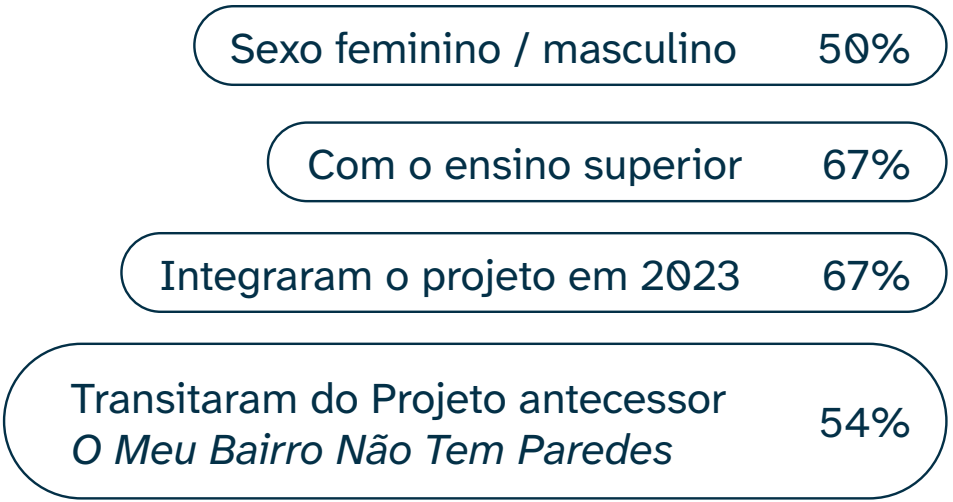
Equipa

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

Este processo visou recolher perspetivas informadas sobre os efeitos do projeto 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 decorreu entre os dias 6 e 20 de maio de 2025, através da aplicação de um questionário online. Das 12 pessoas contactadas, responderam 6.

Como se caracterizam os participantes?



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 projeto até à data.

Como foi a experiência da equipa?

83%

Considera que os participantes demonstraram sempre satisfação e envolvimento com as equipas e atividades do projeto

Pontos valorizados:

- Interações positivas: motivação, boa disposição, partilha, cumplicidade
- Empoderamento dos participantes: ver os moradores mais confiantes, respeitados e ativos
- Impacto emocional e social: evolução ao nível da autoestima, da interação e da união

86%

Está totalmente satisfeito

14%

Está bastante satisfeito

Desafios:

- Relações interpessoais e gestão emocional
- Mobilização inicial e manutenção do compromisso
- Diversidade de perfis e níveis de literacia
- Heterogeneidade do grupo



Impacto do Projeto

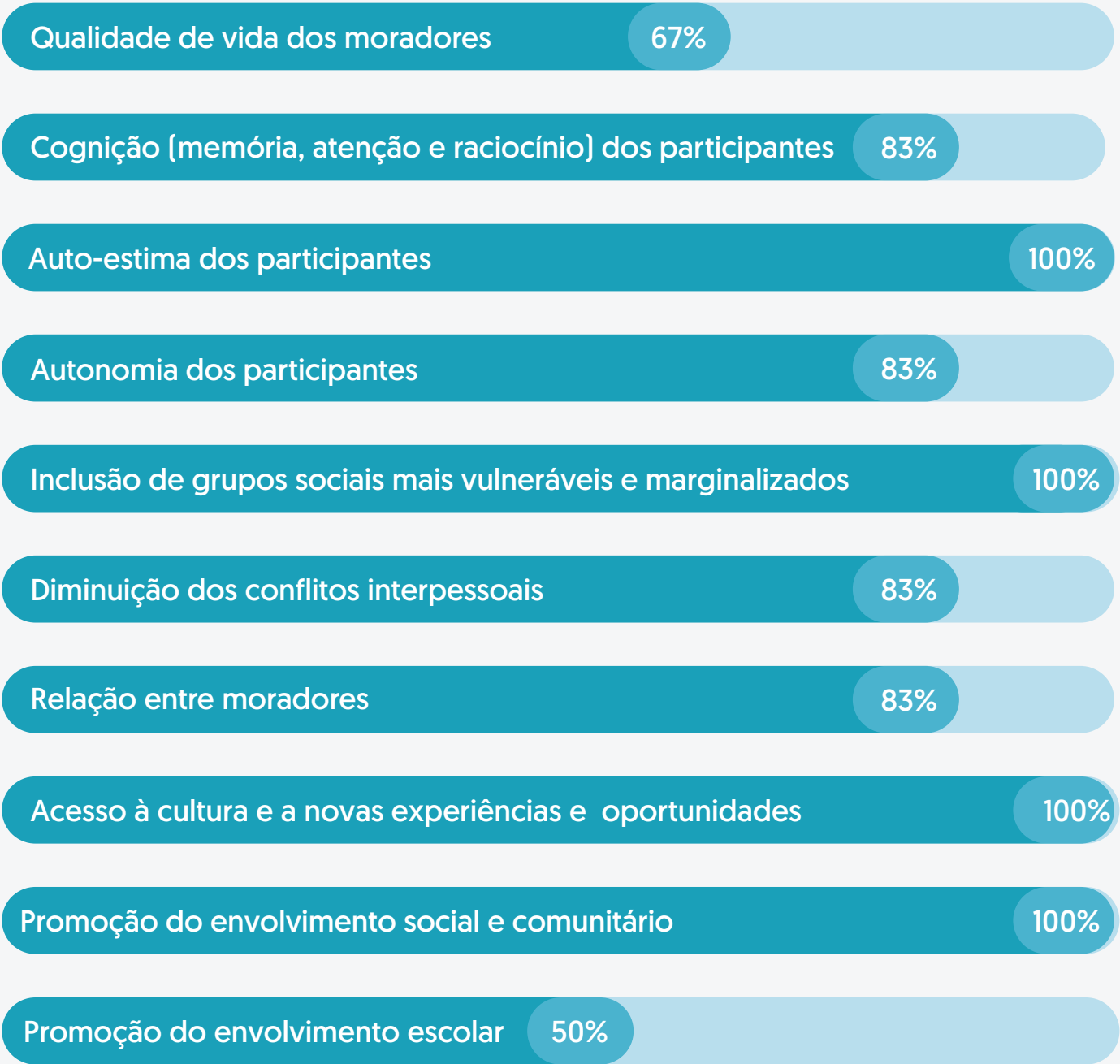
Segundo a percepção da equipa, como os técnicos e os monitores, compreendemos que todos consideram o impacto do PQNU positivo ou muito positivo na vida dos moradores e da comunidade de Valongo.

A percepção da Equipa sobre o Nível de Impacto do PQNU nos participantes:



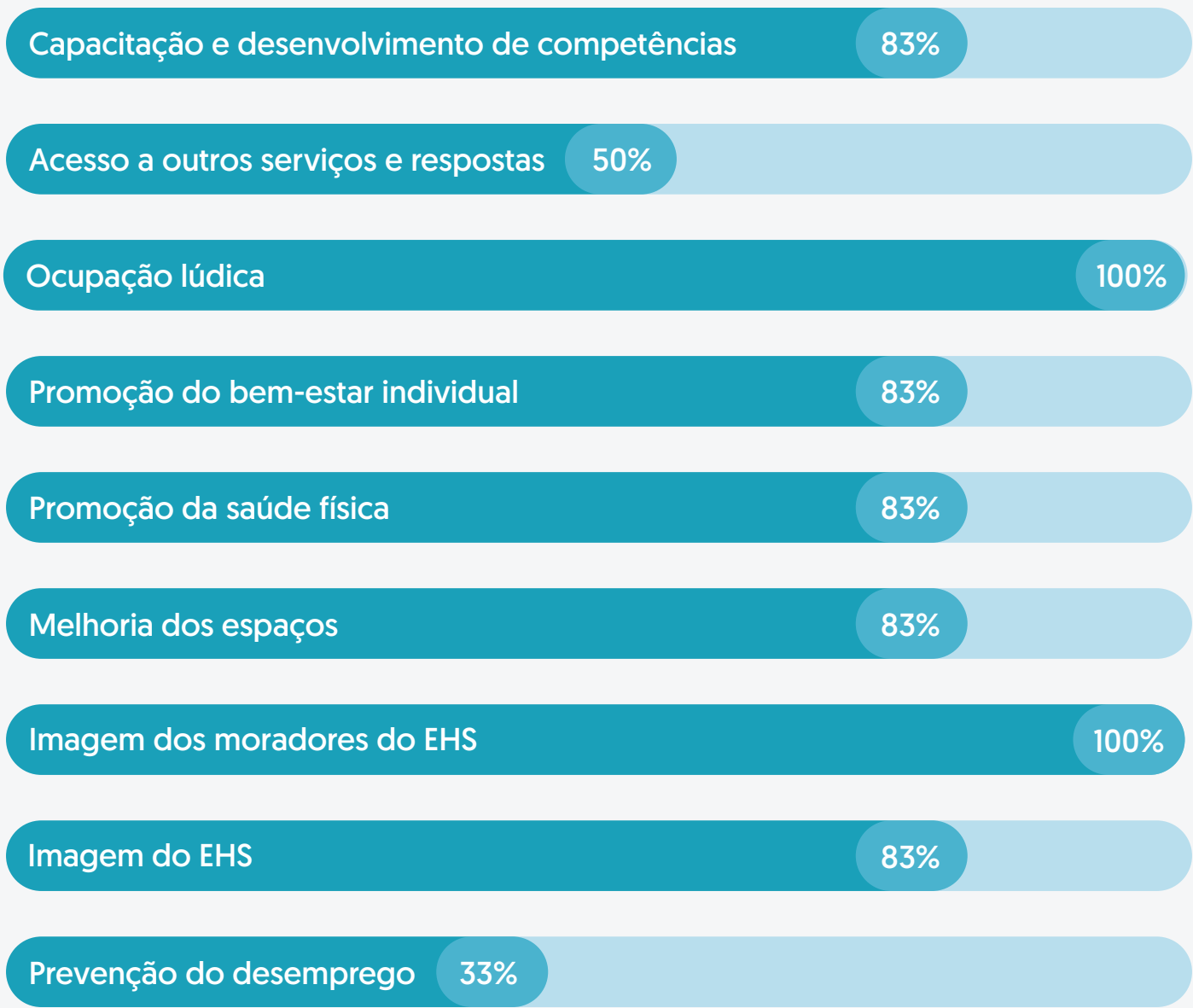
Relativamente ao grau de importância que cada um deles atribui às diferentes dimensões avaliadas, compreendemos que aquelas em que reveem maior importância do Projeto são na autoestima dos participantes, no acesso a cultura e a novas oportunidades, no desenvolvimento e ganho de novas competências, na ocupação lúdica e na imagem dos moradores de EHS.

Percepção da equipa sobre o Impacto em diferentes esferas nos participantes



Impacto do Projeto

[Cont.] Percepção da equipa sobre o Impacto em diferentes esferas nos participantes



A última dimensão analisada com a Equipa foi a nota que dariam ao projeto entre 1 e 10. Pelas suas respostas, compreendemos o quanto valorizam a iniciativa e a consideram importante para os beneficiários.

9.5/10

Nota final atribuída pela equipa

Questionário online

Parceiros

Como é que os parceiros avaliaram o projeto?

Com o objetivo de aferir a percepção dos parceiros institucionais sobre os efeitos e contributos do projeto PQNU, foi realizada uma recolha de dados através da aplicação de um questionário online. Esta recolha decorreu entre os dias 24 de março e 9 de abril de 2025, tendo sido endereçada aos cinco parceiros identificados no âmbito do projeto:

- ADICE
- Cabeças no Ar e Pés na Terra
- DASEA - Divisão de Ação Social e Envelhecimento Ativo
- Escola Profissional de Valongo
- Vallis Habita

Dos parceiros contactados, apenas três responderam ao inquérito, o que representa uma taxa de participação de 60%. Não obstante a limitação da amostra, os dados obtidos oferecem contributos relevantes para a análise do impacto percebido do projeto nas dinâmicas interinstitucionais, nos públicos-alvo e na comunidade em geral.

1 Estabelecimento de Ensino

1 Organização Social

1 Autarquia

Compreendemos que o envolvimento e o apoio destes parceiros ao projeto é uniforme, passando por ações de divulgação nos seus locais de trabalho (30%), nas redes sociais – de forma pública (30%) ou privada (20%), e junto de outras entidades (10%) e de amigos e familiares (10%).

67%

Ficou “Bastante Satisfeito” e considera o projeto Muito Acima ou Acima do expectável e a qualidade das atividades Muito Boa

Pontos Fortes:

- O acesso à cultura e a novas experiências e oportunidades
- Oportunidade de envolver os jovens e de os sensibilizar para questões de entreajuda, solidariedade e partilha
- Equipa motivada, dinâmica e comprometida com o sucesso das atividades
- Desenvolvimento pessoal e social, bem como a inclusão das crianças e jovens mais desfavorecidos

100%

Considera a Equipa Muito Boa

Sugestões de Melhoria:

- “A continuidade das ações após o término do projeto.”
- “Serem criados mais momentos em que os nossos jovens possam participar ativamente e colaborar com os participantes do projeto. Neste momento, apenas somos convidados na fase final aquando das apresentações finais do projeto.”
- “Sugerimos que o projeto tenha uma duração mais alargada por forma a ser possível dar continuidade ao importante trabalho social que tem vindo a ser desenvolvido, junto destas crianças e jovens, sobre o qual já se evidenciam impactos muito positivo.”

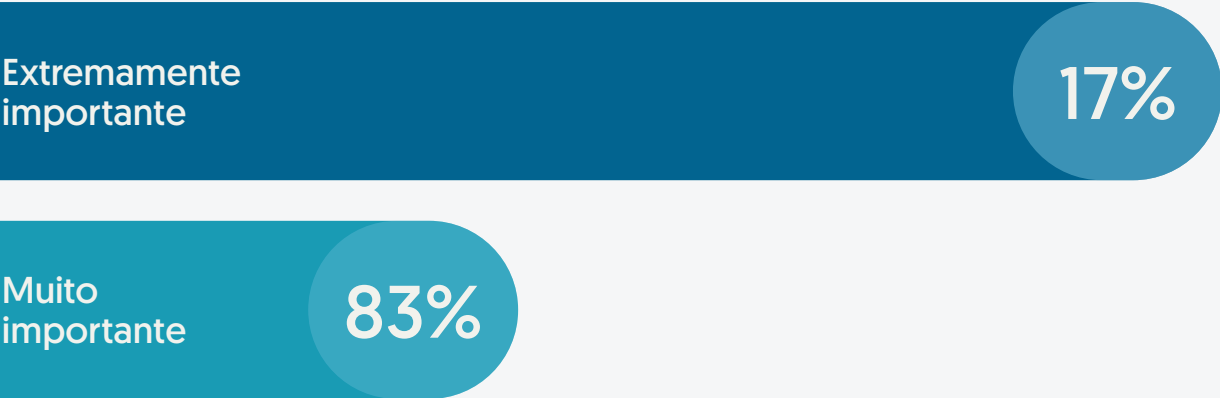
Impacto do Projeto

Percepção sobre as Áreas de Maior Impacto do Projeto:

De acordo com os dados recolhidos, os parceiros identificam a promoção do envolvimento social e comunitário como a área de maior impacto do Projeto PQNU, com um total de 3 menções. Este destaque reflete a valorização das dinâmicas colaborativas e participativas que o projeto tem vindo a estimular no território.

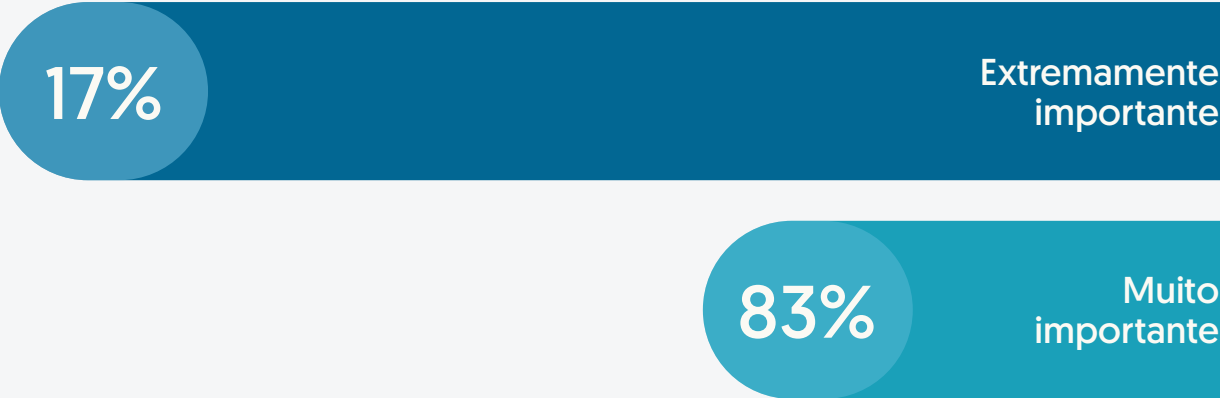
- Seguem-se a ocupação lúdica com 2 menções, e várias outras dimensões com 1 menção cada, nomeadamente:
- Acesso à cultura e a novas experiências e oportunidades
 - Promoção do bem-estar individual
 - Promoção da saúde mental
 - Capacitação e desenvolvimento de novas competências

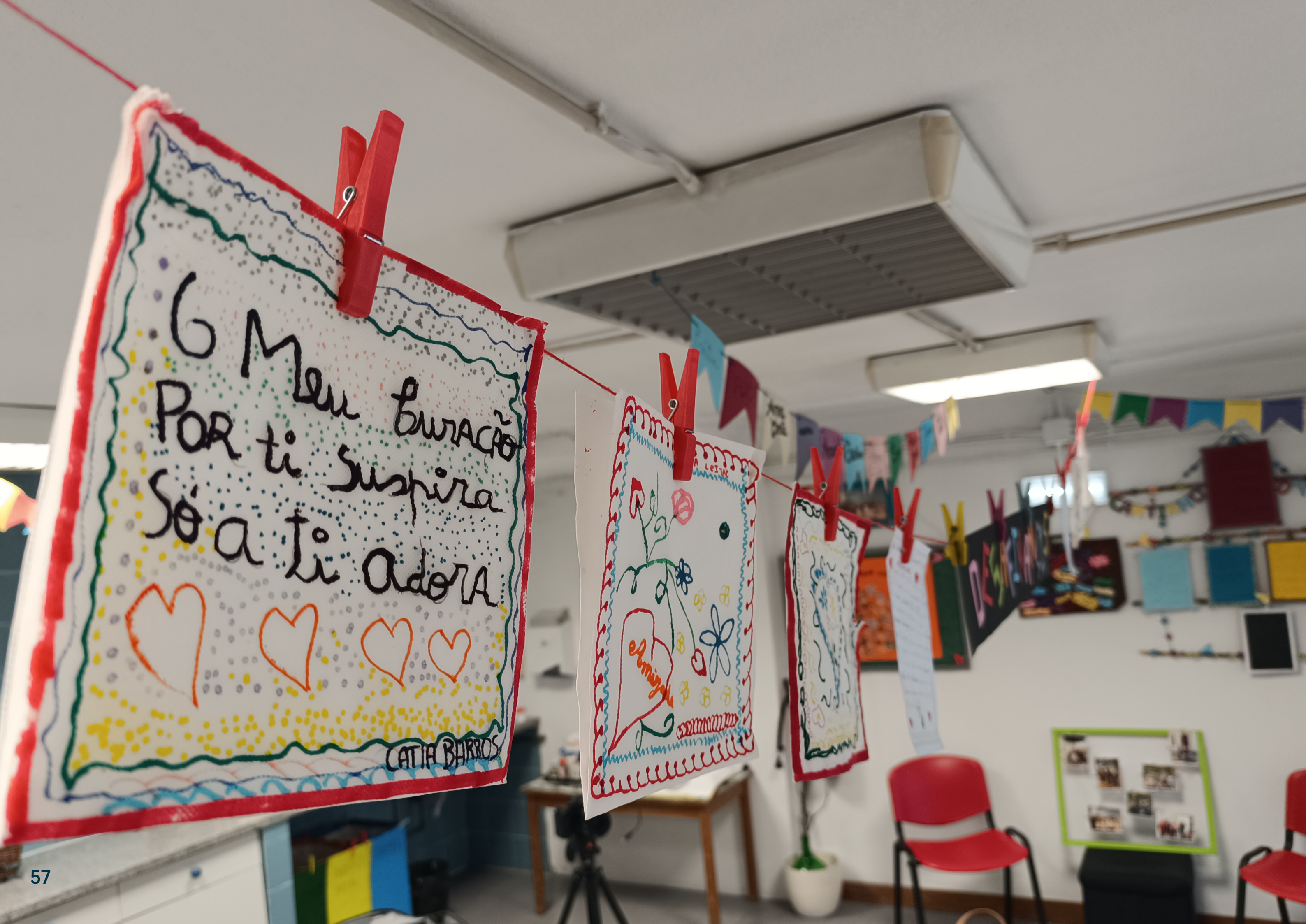
Percepção dos Parceiros sobre a importância do projeto para os participantes:



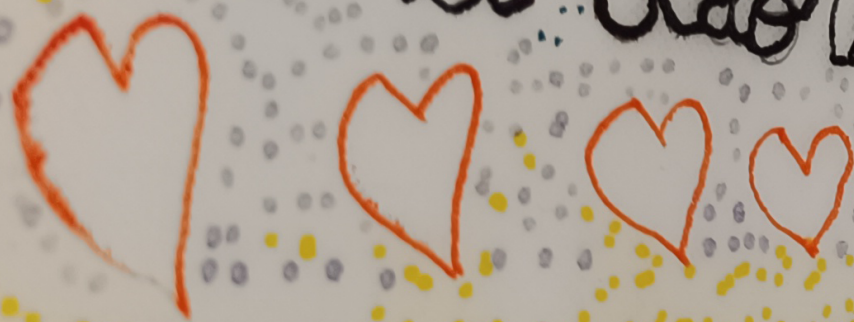
Estas respostas demonstram que, embora o impacto do projeto seja percebido de forma mais concentrada na dimensão comunitária, existem benefícios reconhecidos em áreas do desenvolvimento pessoal e da saúde emocional.

Percepção dos Parceiros sobre a importância do projeto para comunidade de Valongo:





6 Meu coração
Por ti suspira
Só a ti adora



CATIA BARROS

Conclusões

Com o processo de medição de impacto do projeto PQNU compreendemos que o principal objetivo de desenvolver o sentido de pertença dos moradores de EHS nos seus “bairros” foi bem sucedida.

Através das variadas atividades, o projeto conseguiu não só reduzir desigualdades sociais, por via do aumento do sentimento de pertença e do facto dos participantes considerarem que a sua participação facilitou maior acesso à cultura e à aprendizagem de novas competências, como também a desconstrução de estereótipos, com a melhoria da imagem dos moradores dos EHS e a diminuição do estigma.

Os aspetos mais valorizados pelos beneficiários são as interações geradas durante as atividades que conduzem a mais motivação, boa disposição, partilha e cumplicidade, o empoderamento dos participantes e a evolução ao nível da autoestima, interação e união.

Relativamente a constrangimentos evidenciados pelos participantes, existe um foco na descontinuidade das atividades, o que valida a pertinência da continuidade do Projeto para que mais resultados, em conformidade com os apresentados, possam ser alcançados. Para além disso, relataram, de igual forma, as diferenças existentes na implementação das atividades nos diferentes empreendimentos, que nos traz uma necessidade de uniformização destas questões nos EHS.

Recomendações

As sugestões de melhoria apontadas passam por uma maior fiscalização e penalização dos infratores, reforço da presença policial, alargamento dos horários dos transportes públicos e a aposta em intervenções de reabilitação física e ambiental nos bairros. Foram ainda propostas novas atividades como zumba, dança e informática, bem como a instalação de paragens cobertas, que respondam melhor às necessidades identificadas pelas comunidades.

A pertinência e continuidade do projeto é espelhada em resultados como todos os participantes reconhecerem a importância do Espaço Residente, o aumento de aprendizagens e novos conhecimentos adquiridos e a melhoria da relação entre moradores. Assim, para além do desafio de uniformização das ações nos EHS considera-se também prioritário a continuação do projeto para replicação no tempo e no território dos resultados alcançados até então.

A aposta neste tipo de políticas públicas locais contribui para espaços com redes de apoio mais coesas e sobretudo territórios menos desiguais.

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*