

CENTRO PAROQUIAL DE ASSISTÊNCIA DO JUNCAL



PROJETO “ABRAÇO DE OURO”

JUNCAL 2025



Regulamento do Projeto Social “Abraço de Ouro”

CAPÍTULO I Disposições Gerais

Artigo 1.º

Objeto e Âmbito de Intervenção

1. O presente regulamento determina os termos em que decorre a implementação do projeto “Abraço de Ouro”.
2. O projeto é implementado numa primeira fase circunscrito às freguesias de Juncal e Pedreiras do concelho de Porto de Mós.
3. O nosso projeto nasce da vontade de fazer a diferença na vida das pessoas que vivem em solidão e sem uma rede de apoio que lhes proporcione carinho, companhia e suporte.

Artigo 2.º

Denominação e Objetivo

O projeto social, denominado “Abraço de Ouro”, tem como objetivo combater a solidão e o isolamento social de pessoas em situação de vulnerabilidade social, promovendo a sua inclusão, autoestima e bem-estar emocional através da criação de laços afetivos, ações de apoio e/ou encaminhamento, convivência, e valorização da sua experiência de vida.

O projeto visa ainda a visita regular, a estimulação e apoio/acompanhamento de pessoas no seu meio natural de vida, ou em atividades e dinâmicas comunitárias, com especial enfoque nas pessoas idosas e ou/migrantes, nas comunidades de Juncal e Pedreiras.

Artigo 3.º

Público-Alvo

Este projeto é direcionado a todas as pessoas da comunidade que se encontrem em solidão ou isolamento social, que possam comprometer o seu bem-estar, dignidade, integridade física e mental.

Artigo 4.º

Objetivos

O objetivo do projeto é a criação de uma Rede de Apoio: com a Missão de estabelecer uma rede de apoio social que incentive um envelhecimento ativo e digno, bem como o acolhimento e atenção ao outro, a ajuda desinteressada e atenta, a caridade e o amor ao próximo, com os seguintes eixos:

Redução da solidão e do isolamento social

Muitas pessoas encontram-se em solidão e isoladas socialmente. A prescrição social pode



encaminhá-las para grupos comunitários, clubes ou atividades sociais, promovendo o convívio e evitando a solidão.

Além disso, as visitas domiciliárias, que também serão desenvolvidas no nosso projeto, desempenham um papel fundamental ao levar apoio, escuta ativa e acompanhamento direto a quem mais precisa, especialmente àqueles com mobilidade reduzida ou em situação de maior vulnerabilidade.

Promoção do bem-estar biopsicossocial

Ao conectar os utentes com serviços como apoio psicológico, arte-terapia ou voluntariado, contribui-se para a melhoria do bem-estar emocional e autoestima.

Acesso a serviços

Pessoas em situação vulnerável podem ser encaminhadas para apoios como bancos alimentares, apoio jurídico, formação profissional ou ajuda com habitação.

Fomento da autonomia

Em vez de dependerem apenas dos serviços clínicos, os utentes tornam-se mais ativos na sua própria recuperação, assumindo um papel mais participativo na sua saúde.

Prevenção e redução de consultas médicas desnecessárias

Ao tratar causas sociais subjacentes aos problemas de saúde, como o stress ou a exclusão social, reduz-se a necessidade de intervenções médicas repetidas.

O projeto “abraço de ouro” visa atender as necessidades da comunidade com foco no conceito de “ageing in place”, permitindo que as pessoas interajam de forma ativa e integrada na sua comunidade e se sintam parte integrante e ativa da mesma.

Artigo 5.º

Princípios

O projeto está assente nos seguintes princípios orientadores:

1. Respeito e Dignidade: O tratamento dos beneficiários deve ser sempre feito com respeito, consideração e preservando a sua identidade, a sua dignidade, o seu espaço e o seu contexto sociofamiliar.
2. Confidencialidade: A privacidade será garantida em todas as interações e atividades do projeto.
3. Voluntariado e Compromisso Social: Incentivamos a participação ativa de voluntários que se identifiquem com a missão do projeto e que estejam dispostos a dedicar tempo e esforço para o bem-estar dos idosos.

CAPÍTULO II

Serviços e Atividades

Artigo 6.º

Serviços e atividades Prestados pelo Projeto

ABRAÇO DE OURO – PROJETO SOCIAL QUE ACOLHE, ESCUTA E CONECTA



PROJETO SOCIAL – ABRAÇO DE OURO

CENTRO PAROQUIAL DE ASSISTÊNCIA DO JUNCAL

Instituição Particular de Solidariedade Social e de utilidade pública



O projeto inclui um conjunto de serviços e atividades comunitárias que promovem o bem-estar físico, emocional e social com foco nos idosos. As atividades decorrem geralmente no contexto natural da pessoa, e pontualmente em espaços da comunidade, programados e adaptados para o efeito.

São exemplos de atividades a propor ao beneficiário:

Visitas Domiciliares

- Visitas semanais para oferecer companhia e suporte

Atividades sociais e de convívio

- Encontros em centros comunitários
- Grupos de apoio entre pares

Atividades culturais

- Oficinas de arte, música ou dança
- Visitas a museus ou bibliotecas
- Teatro comunitário ou coros

Atividades de voluntariado

- Apoio a outras pessoas na comunidade
- Participação em campanhas solidárias

Apoio prático e orientação

- Cursos de literacia digital, de línguas, ou culturas
- Formação profissional e workshops
- Apoio no preenchimento de documentos
- Articulação e/ou encaminhamento para serviços da comunidade

Bem-estar emocional e mental

- Sessões de mindfulness, meditação ou ioga
- Grupos de autoajuda

Todas as atividades são “acordadas” e “adaptadas” ao perfil e vontade da pessoa, promovendo inclusão e bem-estar.

Artigo 7º

Forma de organização das atividades

As atividades decorrem de segunda a sexta feira, entre as 10h e as 18h, no meio natural de vida (visitas domiciliárias) das pessoas abrangidas pelo projeto, e também através de dinâmicas de grupo, semanais desenvolvidas no espaço comunitário de cada sede da freguesia;

Pedreiras (Casa do Povo)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	sexta
Domicílios	Casa do Povo	Domicílios	Domicílios	Domicílios

Juncal (Clube Juncal)

ABRAÇO DE OURO – PROJETO SOCIAL QUE ACOLHE, ESCUTA E CONECTA

Tel. 244 470 321 / 910 598 926 Site: www.cpaj.pt Email: projetosocial_abracodeouro@outlook.pt Rua dos Olivais, 14 2480-377 Juncal



PROJETO SOCIAL – ABRAÇO DE OURO

CENTRO PAROQUIAL DE ASSISTÊNCIA DO JUNCAL

Instituição Particular de Solidariedade Social e de utilidade pública



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	sexta
Domicílios	Clube Juncall	Domicílios	Domicílios	Domicílios

CAPÍTULO III

Capacidade, processo de candidatura, avaliação e decisão

Artigo 8.º

Participação

A capacidade do projeto está estabelecida para 50 participantes diretos e regulares pertencentes às Freguesias do Juncal e Pedreiras.

Inscrição: As pessoas interessadas (ou seus representantes e/ou entidade sinalizadora) devem preencher um formulário de inscrição, após a qual será realizada uma avaliação inicial das suas necessidades e dada uma resposta à solicitação.

Aquando observado um número significativo de pessoas terão também prioridade as pessoas sem qualquer retaguarda ou suporte familiar.

Acompanhamento: Cada participante será acompanhado por um responsável do projeto, que fará um levantamento das necessidades e estabelecerá o tipo de apoio a ser oferecido, bem como as diligências necessárias à sua execução.

CAPÍTULO IV

Artigo 10.º

Direitos e Deveres dos Participantes

1. Direitos

- Direito a um atendimento digno, respeitoso e sem discriminação.
- Direito a um acompanhamento personalizado e individualizado conforme as necessidades.
- Direito à confidencialidade e privacidade das informações partilhadas com a equipa.
- Direito à participação nas atividades do projeto

2. Deveres

- Colaborar com a equipa do projeto no que se refere à necessidade de comunicar qualquer alteração de estado de saúde ou situação pessoal.

CAPÍTULO V

Estrutura, Equipa e Parcerias

Artigo 11.º

Estrutura

ABRAÇO DE OURO – PROJETO SOCIAL QUE ACOLHE, ESCUTA E CONECTA

Tel. 244 470 321 / 910 598 926 Site: www.cpai.pt Email: projetosocial_abracodeouro@outlook.pt Rua dos Olivais, 14 2480-377 Juncal



1. A operacionalização do Projeto assenta numa estrutura constituída pela:
 - a. Equipa Técnica: Composta por uma Assistente Social e uma Técnica Superior de Educação Social que serão responsáveis por gerir cada processo, pelas visitas domiciliárias, garantir o apoio necessário e coordenar e desenvolver as atividades.
 - b. Voluntários: Colaboram com o projeto, fornecendo apoio nas diversas ações do projeto, incluindo visitas domiciliárias e atividades intergeracionais.
 - c. O gestor do processo é sempre um dos elementos da Equipa Técnica.

Artigo 13.º

Direitos e Deveres da Equipa do Projeto

1. Direitos
 - a. Direito a um ambiente de trabalho respeitoso, colaborativo e seguro, onde sejam valorizados os seus esforços e competências.
 - b. Direito à garantia de que os dados pessoais dos profissionais sejam protegidos, de acordo com a legislação em vigor.
 - c. Direito ao reconhecimento do seu trabalho e à participação ativa na tomada de decisões sobre o projeto.
 - d. Direito a um ambiente de trabalho livre de assédio moral, sexual ou qualquer forma de discriminação ou abuso.
2. Deveres
 - a. Garantir que todos os participantes sejam tratados com respeito e dignidade.
 - b. Monitorizar as necessidades, realizando avaliações necessárias para proporcionar o melhor apoio possível.
 - c. Ser responsável pela organização e execução das atividades, com foco no bem-estar e segurança dos idosos.
 - d. Manter uma comunicação regular com a família ou com os responsáveis, sempre que necessário, respeitando a privacidade dos idosos.
 - e. Colaborar com as entidades parceiras do projeto e os voluntários, de forma a garantir a eficácia e continuidade das ações desenvolvidas.
 - f. O dever à confidencialidade e proteção de dados pessoais dos idosos atendidos, conforme a legislação em vigor.

CAPÍTULO VI

Voluntários

Artigo 14.º

ABRAÇO DE OURO – PROJETO SOCIAL QUE ACOLHE, ESCUTA E CONECTA



PROJETO SOCIAL – ABRAÇO DE OURO

CENTRO PAROQUIAL DE ASSISTÊNCIA DO JUNCAL

Instituição Particular de Solidariedade Social e de utilidade pública



Condições e Critérios para a Participação como Voluntários

O voluntário da comunidade desempenha um papel fulcral no apoio e acompanhamento das famílias e das atividades a desenvolver no âmbito do presente projeto.

Constituem Critérios de Seleção de Voluntários:

1. Idade mínima de 16 anos.
2. Disponibilidade de tempo para participação em formação e nas atividades propostas.
3. Capacidade de comunicação, empatia e escuta ativa.
4. Respeito pelas normas do projeto e interesse em contribuir de forma contínua.
5. Experiência prévia em trabalho voluntário ou apoio a idosos (não obrigatória, mas valorizada).
6. Ausência de antecedentes criminais incompatíveis com a função.

Artigo 15.º

Direitos e Deveres dos Voluntários

Constituem Direitos dos voluntários:

1. Respeito e valorização pelo trabalho realizado no projeto.
2. Acesso à informação sobre as atividades, responsabilidades e objetivos do projeto.
3. Formação e orientação para o desempenho das suas funções de forma eficaz.
4. Ambiente seguro e colaborativo, onde possam atuar com confiança e apoio.
5. Participação nas decisões e sugestões para melhorar as ações do projeto.
6. Reconhecimento do trabalho voluntário, com possibilidade de certificação da experiência adquirida.

Constituem Deveres dos voluntários:

1. Cumprir os compromissos assumidos com responsabilidade e pontualidade.
2. Respeitar a dignidade, privacidade e autonomia dos idosos acompanhados.
3. Atuar com ética, empatia e sensibilidade, garantindo um ambiente de apoio seguro.
4. Manter a confidencialidade sobre informações pessoais dos idosos.
5. Seguir as normas do projeto, colaborando com a equipa técnica e outros voluntários.
6. Informar antecipadamente caso não possa comparecer às atividades programadas.

CAPÍTULO VII

Parcerias

Artigo 16.º

ABRAÇO DE OURO – PROJETO SOCIAL QUE ACOLHE, ESCUTA E CONECTA

Tel. 244 470 321 / 910 598 926 Site: www.cpaj.pt Email: projetosocial_abracodeouro@outlook.pt Rua dos Olivais, 14 2480-377 Juncal



PROJETO SOCIAL – ABRAÇO DE OURO

CENTRO PAROQUIAL DE ASSISTÊNCIA DO JUNCAL

Instituição Particular de Solidariedade Social e de utilidade pública



Parcerias e Colaboração

O projeto “Abraço de Ouro” poderá estabelecer parcerias com outras organizações não governamentais, entidades públicas, empresas e instituições que desejem contribuir para o sucesso do projeto, seja por meio de voluntariado, donativos, apoio logístico ou financeiro.

Os donativos para apoio aos custos do projeto, nomeadamente recursos humanos, deslocações e materiais de desgaste, são enquadráveis ao abrigo da Lei do mecenato social, validados pelo Centro Paroquial do Juncal, enquanto entidade promotora, através de recibo de donativo válido para efeitos de IRS/IRC.

Os mecenas beneficiam da publicitação dos apoios nas redes sociais e nos canais de comunicação da instituição, bem como de condições especiais na contratação de eventuais serviços com a Instituição.

CAPÍTULO VIII

Disposições finais

Artigo 17.º

Disposições Finais

Avaliação: O projeto será periodicamente avaliado, para garantir que os objetivos estão a ser cumpridos e para promover melhorias contínuas nas ações desenvolvidas, bem como prestar feedback às entidades parceiras do mesmo.

O regulamento poderá ser alterado sempre que se justifique necessário, sendo as alterações aprovadas pela direção do Centro Paroquial do Juncal, e comunicadas às famílias envolvidas e através dos meios de divulgação internos.

Este regulamento entra em vigor na data da sua publicação, sendo válido enquanto perdurar o funcionamento do projeto “Abraço de Ouro”.

Juncal e Pedreiras, Abril de 2025,

O Pároco e Presidente da Direção do CPAJ,

P: Sebastian Joseph