

**TEAR – Tempo de Envolvimento e Ação em Rede é um ecossistema de intervenções estruturais assumidos em Santa Maria da Feira no âmbito do Plano de Ação das Operações Integradas da Área Metropolitana do Porto Sul financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência da União Europeia.**

**#construifuturo** em Santa Maria da Feira é investimento na capacitação social, nas competências digitais aplicadas na educação e na saúde e no compromisso municipal para com as metas climáticas até 2050.

Tempo de Envolvimento e Ação em Rede é o plano que sela a interdependência e a força vital para uma recuperação duradoura, justa, sustentável e inclusiva. O plano considera quatro eixos de atuação: Envelhecimento Ativo, Inclusão, Educação e Emprego, Saúde e Bem Estar e Comunidades Sustentáveis.

As ações focam-se nos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e na Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030 permitindo a capacitação e o reforço de competências de pessoas, empresas e associações, disseminando pelo vasto concelho da Feira o cuidado para com as comunidades vulneráveis na saúde e com a qualidade de vida das pessoas séniores, crianças e jovens em risco, pessoas com diversidade funcional, pessoas vítimas de violência doméstica e de género, pessoas da comunidade Roma, pessoas em situação de refúgio, membros de minorias étnicas, pessoas imigrantes, pessoas desempregadas de longa duração e pessoas à procura do 1º emprego.

No vaivém do TEAR os fios cruzam-se por mãos atentas. O processo de entrelaçar os fios da trama com os fios da teia é complexo. A Ação em Rede implica-se diretamente no território do Município, potenciando sinergias, competências e recursos a nível local. Estabelecem-se conexões entre quotidianos e vulnerabilidades. Emerge o Tempo do Envolvimento e do cuidado como instrumentos de transformação e resiliência.

TEAR faz-se visível na capacitação da Rede de Parceiros Locais, agregando entidades que atuam diretamente com as comunidades envolvidas. E também se revela no mapeamento e comunicação da dimensão e amplitude dos recursos públicos e privados envolvidos nesta ação estratégica nacional e municipal.

Envolver e agir gera confiança. E confiar é fiar em conjunto.

# Eixos e operações

## Envelhecimento ativo

ativ'idade	4
envelhe(S)er	5
academia de cultura e cooperação	6
clube sénior vale [com]vida	7

## Inclusão, educação e emprego

os abraços que a feira sabe dar	8
acelera-te!	9
competências digitais	10
espaço trevo – prevenção primária da violência doméstica e de género	11
literacia científica	12
orquestra criativa de santa maria da feira	13

## Saúde e bem-estar

amplifica-te	14
programa sorrisos	15
cuidados neonatais em casa	16
espaços senso-relax	17
CHEDV acolhe	18
CHEDV em movimento	19
reabilitação DPOC - doença pulmonar obstrutiva crónica	20
sms – saúde mental e sucesso	21
chão fértil	22
descanso do cuidador pediátrico	23
cegonha & companhia	24

## Comunidades sustentáveis

bairro vivo	25
colaborar e co-criar o bem estar em santa maria da feira	26
capacitar em rede	27
espaços locais de proximidade	28
monitorização, acompanhamento e avaliação	29
assessoria, monitorização e avaliação	30
planeamento, estratégia, capacitação e avaliação de impacto	31

# ativ'idade



Programa de saúde, segurança e bem-estar que promove a autonomia e o envelhecimento ativo através de práticas de treino físico, cognitivo e sensorial. Tendo em consideração o combate ao isolamento, são implementadas ações de capacitação para uma vida saudável, laboratórios de literacia digital e financeira, e práticas desportivas, culturais e de lazer.

## **Mente in**

Treinos de motricidade e estimulação cognitiva, e partilha de informação sobre hábitos de vida saudável.

## **S@bEr +**

Espaço de capacitação de literacia digital, financeira e acesso a serviços on-line.

## **Conforto em Casa**

Garantir as condições necessárias para que as pessoas seniores, dependentes e/ou com diversidade funcional envelheçam com qualidade nos seus espaços e próximo da comunidade e dos seus pares.

## **Contacto**

Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6272)

## **Destinatários**

Pessoas seniores isoladas e dependentes com baixos rendimentos, baixas qualificações e com incapacidade; comunidades vulneráveis na saúde.

# envelhe(s)er



Programa de capacitação de pessoas seniores que incentiva o envelhecimento ativo e a participação na vida social e comunitária através de práticas que privilegiam a proximidade do cuidado, encontros intergeracionais e partilhas criativas de saber-fazer sobre tradições locais e património gastronómico. Para prevenir situações de isolamento e exclusão, e em parceria com a rede social concelhia (Associação Melhor Viver e Liga dos Amigos do Hospital de S. Sebastião), o programa desenvolve ações para as pessoas seniores em situação de vulnerabilidade, cuidadores informais e famílias.

## **Contacto**

Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6272)

## **Arte com seniores**

Práticas artísticas para a integração e inclusão social.

## **Mãos na terra**

Partilha de saberes intergeracionais associados à transformação de produtos da terra (cultivo, receitas e propriedades terapêuticas).

## **Farol**

Linha telefónica para atendimento, diagnóstico e acompanhamento de pessoas com mais de 65 anos em situação de isolamento, solidão e vulnerabilidade social.

## **Construir raízes**

Plano gerontológico e capacitação dos parceiros da rede social.

## **Cuid(a)dor**

Apoio aos cuidadores informais e familiares de doentes crónicos.

## **Destinatários**

pessoas seniores isoladas e dependentes com baixos rendimentos, baixas qualificações e/ou com incapacidade; crianças e jovens da comunidade; cuidadores informais.



## academia de cultura e cooperação



Programa de capacitação de pessoas séniores através de um espaço de valorização pessoal, esperança e combate à solidão que desenvolve práticas e políticas que promovem a intergeracionalidade. São dinamizadas atividades de integração e aproximação através da arte, partilha de saberes e inclusão, privilegiando a proximidade no cuidar.

### Vitalidade

Ateliers intergeracionais de valorização da gastronomia tradicional, treino de novas técnicas de confeção de alimentos de forma saudável e ateliers de literacia digital.

### Contacto

Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6272)

### Destinatários

Pessoas seniores isoladas e dependentes com baixos rendimentos, baixas qualificações e com incapacidade; crianças e jovens da comunidade.

## clube sénior Vale [com]vida



Espaço de valorização pessoal, de solidariedade e de combate à solidão e isolamento social. A partir da requalificação e remodelação de um espaço já existente, este programa permite a expansão na freguesia de Vale de novas respostas e atividades multidisciplinares de integração, proximidade e participação coletiva. Tem como matriz de ação a promoção do envelhecimento ativo e saudável através de práticas de cidadania e participação social.

### Clube Sénior Com Vida

Requalificação e remodelação de espaços interiores e exteriores do Salão Paroquial do Vale para o desenvolvimento de iniciativas de animação e participação coletiva, assim como ateliers de valorização dos saberes e gastronomia tradicional.

### Contacto

Centro Social Paroquial do Vale  
csp.do.vale@gmail.com  
256 926 050

### Destinatários

Pessoas seniores isoladas e dependentes com baixos rendimentos, baixas qualificações e/ ou com diversidade funcional; crianças e jovens da comunidade; cuidadores informais.



# os abraços que a feira sabe dar



Programa de integração profissional, social e cultural de pessoas imigrantes em Santa Maria da Feira. As ações focam-se na aquisição de competências linguísticas, sociais e laborais através da realização de laboratórios e da implementação, junto da rede social concelhia, do Plano Municipal para a Integração de Imigrantes. Este programa pretende combater a discriminação racial e social e a desigualdade de oportunidades no acesso a serviços e emprego.

## Integrar Mais

Plano Municipal para a Integração dos Imigrantes.

## Abraçar

Ações de inclusão social e laboral, ensino da língua portuguesa, funcionamento de serviços públicos. Sensibilização das empresas e associações culturais e desportivas para a criação de emprego inclusivo.

## Contacto

Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6272)

## Objetos com História

Edição de 6 publicações sobre histórias de vida e objetos marcantes de pessoas moradoras nas freguesias do concelho. Edição de 1 publicação sobre a comunidade de etnia Roma do concelho que retrata os saberes, tradições, costumes e as suas histórias de vida. Valoriza-se a identidade desta comunidade que está em Portugal há 500 anos e desmistificam-se preconceitos e atitudes que derivam da falta de conhecimento. Edição de 1 publicação sobre a comunidade de pessoas imigrantes com de histórias de vida, partilha de registos documentais e do itinerário de acolhimento no território feirense.

## Destinatários

Pessoas imigrantes e pessoas de minorias étnicas; profissionais e organizações para a integração de imigrantes e refugiados; comunidade em geral.

# acelera-te!



Programa de desenvolvimento de “One Stop Shop” (balcão único) na área do emprego, empreendedorismo e inovação social. Promove ações de orientação personalizada e possibilita a identificação de necessidades, a partilha de informação relevante, a capacitação e o ajuste às necessidades de cada pessoa. Tem como parceiros formais o Município de Santa Maria da Feira, a Plataforma Bizfeira - Unidade de Desenvolvimento Económico do Município de Santa Maria da Feira, o CEARTE – Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património, o Centro de Emprego e Formação Profissional Entre Douro e Vouga e os Gabinetes de Inserção Profissional, o Centro Empresarial da Feira, a ADRITEM – Associação de Desenvolvimento Regional das Terras de Santa Maria e a rede de entidades formadoras locais.

## Contacto

Casa dos Choupes – Cooperativa Multissetorial de Solidariedade Social, CRL  
alpe@direitosedesafios.com  
256 372 076

## Programa de Empreendedorismo

Ações de formação, capacitação e mentoria dirigidas a pessoas em idade ativa sobre empreendedorismo e desenvolvimento de pequenos negócios de base local.

## Programa de Empregabilidade

Ações de formação, capacitação e mentoria dirigidas a pessoas em idade ativa facilitadoras de maior empregabilidade e integração no mercado de trabalho (orientação individual e personalizada, ações formativas, percursos Meet me in...Bootcamp, Encontros de Recrutamento e sessões de apoio psicológico e jurídico).

## Centro de Inovação Social

Plataforma online com três eixos de atividade: capacitação; consultoria para organizações de economia social; mentoria, responsabilidade social e partilha de recursos entre organizações locais (instituições particulares de solidariedade social, associações e empresas).

## Destinatários

Pessoas em situação de desemprego e/ou com emprego precário; rede social implicada na promoção da coesão social e territorial



## competências digitais



Com o objetivo de aumentar a equidade no acesso à educação pré-escolar e ao ensino básico e combater o abandono e o insucesso escolares, este programa tem dois eixos prioritários: educação digital e inclusão digital. São ministradas aulas e sessões de tecnologias de informação, programação e robótica assentes na metodologia de “aprender-fazendo”, formando crianças e jovens como criadores ativos, com foco na criatividade, no pensamento crítico, na comunicação e na colaboração.

### **Robótica e Programação para o pré-escolar**

Introdução à Programação e Robótica integrada nas atividades dos Jardins de Infância.

### **Tecnologias de Informação e Comunicação**

Sessões destinadas a alunos do 1º ano da rede pública de Escolas Básicas.

#### **Contacto**

Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6535)

### **Projeto Makers**

Sessões destinadas a alunos do 2º ano da rede pública de Escolas Básicas.

### **Hora de Programar I**

Sessões destinadas a alunos do 3º ano da rede pública de Escolas Básicas.

### **Hora de Programar II**

Sessões destinadas a alunos do 4º ano da rede pública de Escolas Básicas.

### **Visitas virtuais (realidade virtual e realidade aumentada)**

Os alunos descobrem e exploram lugares reais que nunca visitaram e o ponto de partida é uma experiência pessoal.

#### **Destinatários**

Crianças e jovens com múltiplas vulnerabilidades e em risco de insucesso escolar.

## espaço trevo – prevenção primária da violência doméstica e de género



Espaço Trevo é uma estrutura de atendimento a vítimas de violência doméstica e de género que operacionaliza o programa de prevenção primária dirigido às crianças do ensino pré-escolar, cuidadores/as e educadores/as. Envolvendo os Municípios de Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra e Arouca, as ações desenvolvidas focam-se na criação de uma cultura e de uma linguagem não violentas, promovendo a não discriminação e o respeito pelos direitos humanos através de práticas artísticas comunitárias e ações de capacitação.

### **Programa de desenvolvimento de competências sociais, emocionais e comportamentais**

Para além de facilitar o desenvolvimento de competências de autorregulação emocional, comunicação assertiva, identificação de sentimentos, empatia e resolução de conflitos, contribui para a erradicação da tolerância social perante qualquer manifestação de violência.

### **Práticas artísticas comunitárias**

#### **Contacto**

Casa dos Choupos – Cooperativa Multissetorial de Solidariedade Social, CRL  
espacotrevo@casadoschoupos.pt  
256 365 665 / 919 680 097 / 964 184 860

#### **Destinatários**

Crianças do ensino pré-escolar, cuidadores/as e educadores/as.

# literacia científica



Programa de prevenção do insucesso escolar e exclusão social através da ativação de um processo dinâmico de resolução de problemas segundo “o método científico” (observar, questionar, problematizar e resolver) que visa o desenvolvimento integral da criança pela aquisição de novas competências científicas, sociais e pessoais.

## Promoção da Literacia Científica

Sessões de literacia científica e atividades de ciências experimentais dirigidas às crianças da educação pré-escolar e aos alunos do 2º ano do 1º CEB dos Agrupamento de Escolas do concelho de Santa Maria da Feira.

**Contacto**  
Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6535)

**Destinatários**  
Crianças da educação pré-escolar e alunos do 2º ano do 1º CEB dos Agrupamentos de Escolas do Concelho de Santa Maria da Feira

# orquestra criativa de santa maria da feira



Programa de co-criação artística de base comunitária, experimental e itinerante, “ÁGUA – Narrativas Sonoras Aquáticas e Subaquáticas” consiste numa pesquisa sonora na área da música experimental. Aquários, amplificadores, tubos e sistemas de som criam uma experiência coletiva inesquecível proporcionando uma experimentação sonora diferente e envolvente através do aproveitamento dos fenómenos sonoros microscópicos vindos da água.

Este programa assinala o arranque da temporada da Orquestra Criativa de Santa Maria da Feira e é protagonizado por crianças, jovens, pessoas seniores e pessoas com diversidade funcional em parceria com comunidades escolares, bandas e grupos de música, instituições de desenvolvimento social e associações do concelho.

**Contacto**  
Município de Santa Maria da Feira  
lisete.costa@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6661)  
256 331 075  
933 708 092

## Laboratórios Musicais Semanais

## Oficinas de Pesquisa Sonora

## Instalações Sonoras e Exposições

## Ciclo de Concertos

**Destinatários**  
Crianças e jovens em contextos de insucesso escolar, inseridas em famílias com baixas expectativas face à escola e à aprendizagem; pessoas seniores isoladas e dependentes, com baixos rendimentos, baixas qualificações e com incapacidade; pessoas com diversidade funcional e experiência de doença mental, população com mobilidade e acessibilidades dificultadas.



# amplifica-te



Programa de reforço da rede de apoio e cuidado para pessoas em tratamento ou em processo de reabilitação de comportamentos aditivos relacionados com o consumo de álcool. Implementado em parceria com a associação Ser+Pessoa, e garantindo o acolhimento personalizado, gratuito e confidencial, é uma resposta inclusiva e segura no acesso a serviços e cuidados de saúde, para além de facilitar a aquisição de competências, emocionais e sociais e a reinserção no mercado de trabalho.

## Consultas de Psiquiatria

Avaliação médica e acompanhamento próximo e regular.

## Consultas de Psicologia

Acompanhamento psicológico.

## Reuniões de Autoajuda

Reuniões em grupo promovidas por pessoas em reabilitação.

## Grupos Psicoeducativos

Reuniões de grupo orientadas por profissionais para promover recursos positivos individuais e diminuir comportamentos de risco.

## Reconciliações

Visitas domiciliárias de sensibilização e motivação para o tratamento e para a diminuição de fatores e comportamentos de risco.

## Oficina Eu e os Outros

Dinâmicas de grupo, musicoterapia, estimulação cognitiva, jogos de tabuleiro, manualidades, entre outros.

## Oficinas de Saúde e Bem-estar

Atividades para promover hábitos de vida saudáveis (alimentação saudável e exercício físico).

## Oficinas de Empregabilidade e Gestão de Recursos

Capacitação para a empregabilidade, empreendedorismo e literacia digital e financeira.

## Contacto

Município de Santa Maria da Feira  
amplifica-te@cm-feira.pt  
969 043 023

## Destinatários

Pessoas em tratamento da doença, recuperadas ou em acompanhamento pós-clínico devido a dependência alcoólica; pessoas profissionalmente ativas com acentuada dependência e em situação de risco de exclusão sócio laboral

# programa sorrisos



Programa de promoção da saúde oral que facilita o acesso à rede de tratamentos e cuidados de medicina dentária. Em parceria com a Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga (ULSEDV) e a Rede Social de Santa Maria da Feira, promove também ações de apoio psicossocial à comunidade mais vulnerável e fragilizada economicamente.

## Sorrir+

Seja numa emergência ou na prevenção de hábitos de higiene e alimentação saudável, são disponibilizados serviços de diagnóstico, tratamento e reabilitação, para além da aplicação de aparelhos ortodônticos fixos básicos a crianças e jovens com idades inferiores a 25 anos e próteses dentárias a adultos e idosos com idades superiores a 25 anos.

## Contacto

Município de Santa Maria da Feira  
programa.sorrisos@cm-feira.pt  
938 899 090

## Destinatários

Pessoas em situação de vulnerabilidade social e económica com degradação da saúde oral



# cuidados neonatais em casa



Em parceria com o município de Santa Maria da Feira, a Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga implementa um programa de acompanhamento domiciliário de recém-nascidos abaixo das 35 semanas e outros recém-nascidos com patologia grave e de risco social internados na Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais (UCIN) do Serviço de Pediatria/ Neonatologia. Em termos práticos, este programa de consultas descentralizadas capacita os pais para que se sintam validados na prestação de cuidados, evitando que os recém-nascidos sejam expostos a riscos de intercorrências infecciosas no hospital, já que uma boa parte dos exames de “rotina” são feitos em casa.

## Realização de visitas médicas de Pediatria Geral ou Neonatologia, e de Enfermagem

Avaliação da situação clínica, realização de exames (exemplo: colheitas de sangue, ecografias, ecocardiograma, ...) e de orientação para as diferentes subespecialidades pediátricas

## Sessões no domicílio

Sessões em casa sobre técnicas e métodos de cuidado em diferentes níveis: segurança, posicionamento, vacinação, desenvolvimento infantil, vinculação e parentalidade.

**Contacto**  
ULSEDV – Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga)  
geral@ulsedv.min-saude.pt  
256 379 700

**Destinatários**  
Recém-nascidos com prematuridade em contextos socialmente vulneráveis, famílias e/ou cuidadores.

# espaços senso-relax



Criação e implementação de espaços Snoezelen para promoção do bem-estar físico e mental das grávidas/ puérperas/casais, através da vivência de múltiplas sensações, reduzindo a predisposição a problemas de saúde. Os espaços Snoezelen são ambientes multissensoriais que, através de estímulos controlados, nomeadamente luminosos, música, sons, cores, vibrações suaves, texturas e aromas procuram proporcionar conforto, bem-estar, satisfação, controle do stress e da ansiedade entre outros. Também outros grupos, como pessoas com demências (Alzheimer) e outras crianças/adolescentes com diversidade funcional, autismo, paralisia cerebral, hiperatividade, alterações de comportamento e atrasos de desenvolvimento, e doentes e profissionais de saúde com sequelas associadas à pandemia Covid são beneficiados com a utilização da Terapia Snoezelen desenvolvida nos espaços Senso-Relax.

**Contacto**  
ULSEDV – Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga)  
geral@ulsedv.min-saude.pt  
256 379 700

## Capacitação de profissionais em Terapia Snoezelen

### Criação de 3 espaços Senso Relax

Núcleo de Partos (onde o trabalho de parto e o parto em si são altamente geradores de fatores de stress e grande ansiedade; Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais (onde o internamento de um bebé e a separação da mãe são fatores de grande ansiedade), Ambulatório como unidade Multiusos (para grávidas e puérperas referenciadas por depressão/ansiedade, para idosos com demência/incapacidade (em alguns casos acentuados pelo contexto de pandemia COVID), para crianças com alterações de comportamento e para utentes e profissionais de saúde com sequelas associadas diretamente à pandemia COVID.

**Destinatários**  
Profissionais de saúde do ULSEDV e Puérperas/Casais com bebé/s internados na unidade de cuidados intensivos com elevado grau de ansiedade/depressão.



# CHEDV acolhe



Em parceria com o Município de Santa Maria da Feira, a Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga implementa um programa para melhorar a saúde das crianças institucionalizadas até aos 4 anos e, paralelamente, evitar o círculo vicioso de pobreza e exclusão social. Em consultas descentralizadas, uma equipa de profissionais assegura o desenvolvimento de competências sociais na relação com os pares e com os cuidadores, fomentando estratégias de promoção da linguagem e atenção. Este programa é desenvolvido com o Centro Social de Santa Cruz – Irmãs Passionistas e o Centro de Acolhimento Temporário de S. Gonçalo.

## Visitas médicas

Realização de visitas médicas de Pediatria Geral ou Neonatologia e Enfermagem de acordo com a idade da criança.

## Rastreios

Programação de rastreios de neurodesenvolvimento e sensoriais.

## Consultas

Realização de consultas de pediatria social, pediatria geral, alergologia, pedopsiquiatria, entre outras.

## Destinatários

Crianças dos 0 aos 4 anos institucionalizadas em Centros de Acolhimento da área de abrangência da Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga

## Contacto

ULSEDV – Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga)  
geral@ulsedv.min-saude.pt  
256 379 700

# CHEDV em movimento



Protocolo de acompanhamento do/a doente oncológico/a, com recurso a uma Unidade de Saúde Móvel. Este protocolo consiste numa consulta de enfermagem com realização de análises e outros exames necessários ao acompanhamento destes doentes. Este programa será articulado com as Instituições Particulares de Solidariedade Social das freguesias, como entidades facilitadoras do acesso à comunidade e parceiras no acompanhamento sócio-familiar dos/as doentes.

## CHEDV em movimento

Unidade de Saúde Móvel para realização de consultas em local exterior ao hospital. Pretende-se reduzir o stress e o risco de infeções originado pelas deslocações ao hospital, garantir que os agendamentos são cumpridos e reduzir o volume de doentes que se deslocam diariamente a esta unidade de saúde.

## Contacto

ULSEDV – Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga)  
geral@ulsedv.min-saude.pt  
256 379 700

## Destinatários

Doentes oncológicos acompanhados no ULSEDV e com residência nos concelhos da área de abrangência direta (Santa Maria da Feira, S. João da Madeira, Arouca, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra).



# reabilitação

## DPOC – doença pulmonar obstrutiva crónica



Programa de reabilitação respiratória concebido para melhorar a função respiratória, aliviar sintomas, aumentar a capacidade física e melhorar a qualidade de vida das pessoas com doenças respiratórias crónicas. Para além de promover a qualidade de vida e a saúde da pessoa com doença respiratória, tem também como objetivo a capacitação para a autogestão da doença, através da implementação de um programa educacional e de exercícios.

### Consulta de avaliação e reavaliação individualizada multidisciplinar

### Programa educacional e de apoio psicossocial

Dotar a pessoa com conhecimentos sobre a sua doença e capacitá-la para a gestão do regime terapêutico, estilo de vida saudável e gestão de sintomas.

### Programa de treino estruturado e supervisionado

Sessões dinamizadas por enfermeiras especialistas em ambiente de ginásio com recurso a materiais audiovisuais e equipamentos de reabilitação respiratória.

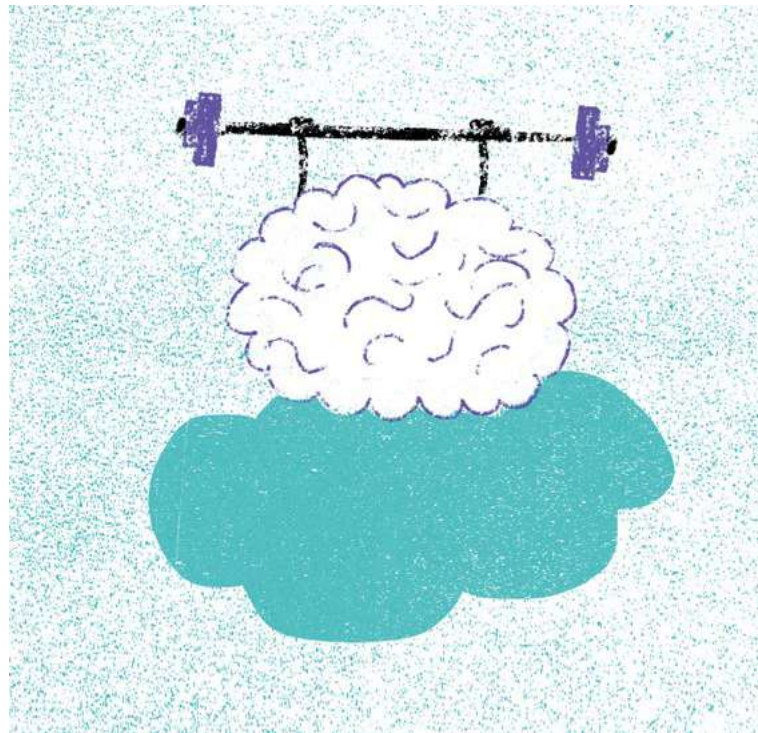
#### Contacto

Município de Santa Maria da Feira  
ucc.feira@ulsedv.min-saude.pt  
256 371 448

#### Destinatários

Pessoas com doença respiratória, em particular Asma e DPOC - Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

# sms – saúde mental e sucesso



Programa de promoção de saúde mental de base comunitária para pessoas em risco ou com experiência de doença mental, através de iniciativas especializadas nos domínios do acompanhamento psicológico, reabilitação psicossocial, apoio a cuidadores informais e estimulação cognitiva não farmacológica.

### Cuidar-me

Resposta comunitária de apoio psicológico, personalizado e integrado, para pessoas em situação de risco e/ou experiência de doença mental.

### SaudavelMente

Desenvolvimento de competências relacionais, de organização pessoal e/ou doméstica, acesso a recursos na comunidade e autonomia nas atividades básicas de vida diária, para pessoas em situação de dependência e respetivas famílias.

### Sou + do que

Atividades ocupacionais com fins terapêuticos, capacitação e iniciativas de informação sobre saúde mental dirigidas à rede social concelhia, cuidadores informais e comunidade em geral.

### Saúde do Cérebro

Programa de estimulação não farmacológica para prevenção e mitigação do declínio cognitivo.

#### Contacto

Município de Santa Maria da Feira  
sms@cm-feira.pt  
968 898 464

#### Destinatários

Pessoas com demência em situação socialmente vulnerável; pessoas com experiência de doença mental em contexto de vulnerabilidade social; cuidadores informais de pessoas com experiência de doença física e mental e em situação de stress, cansaço e desgaste emocional; famílias com crianças e jovens e pessoas seniores em situação de vulnerabilidade social.



# chão fértil



Programa ativador de sinergias para o empoderamento de pessoas com diversidade funcional (experiência de doença mental e/ou deficiência) em situação de vulnerabilidade social. Privilegiando os contextos experimentais, à medida de cada participante, Chão Fértil envolve dispositivos comunitários, criativos e artísticos que geram transformação e resultados práticos no dia-a-dia de cada participante e das suas famílias.

Desenvolvido em parceria com o ULSEDV I – Feira/Arouca, a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e a Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga, potencia-se o combate ao estigma e promove-se uma cultura de não violência e de respeito pelo direito à não discriminação através de projetos inovadores, experimentais e com uma forte componente de comunicação e sensibilização também nos Municípios da AMP Sul.

## Contacto

Casa dos Choupos – Cooperativa Multissetorial de Solidariedade Social, CRL  
chaofertil@casadoschoupos.pt  
925 453 631

## TransformArte

Projetos de animação comunitária e de criação participada artística e artesanal.

## Trampolim

Programa de desenvolvimento de competências para integração profissional, social e pessoal e de sensibilização de empresárias/os e instituições empregadoras para a implementação de medidas ativas de emprego e acolhimento.

## AltaMente

Programa de prevenção e sensibilização para a Saúde Mental: observatório da saúde mental, ações de literacia (diagnóstico, tratamento e inclusão) e manual de intervenção para técnicos

## Destinatários

Pessoas com experiência de diversidade funcional e/ou incapacidade em contextos de carência e vulnerabilidade social acentuada; técnicos/as; comunidade escolar e comunidade em geral.

# descanso do cuidador pediátrico



Criar e equipar um espaço (residencial) de acolhimento temporário para crianças/jovens com doenças crónicas e complexas, potenciando-se o descanso do cuidador com uma pausa efetiva por um período definido de acordo com cada situação. Este espaço garante a prestação de cuidados individualizados e promove o bem-estar das famílias, contribuindo para que se mantenham capazes de continuar a prestar os cuidados necessários em casa.

## Casa do Descanso do Cuidador Pediátrico

Criação e apetrechamento de espaço habitacional/residencial para crianças com doenças complexas (recursos, instrumentos e ferramentas que permitam acolher, temporariamente, crianças até aos 18 anos portadoras de patologia crónica e complexa).

## Contacto

Cercifeira - Cooperativa para Educação e Reabilitação Cidadãos Inadaptados da Feira, CRL  
cercifeira@sapo.pt  
256 374 472 | 933 024 677

## Destinatários

Adultos ativos em situação de risco social extremo, cuidadores de crianças com patologia crónica e complexa em situação de stress, cansaço e desgaste extremo.



# cegonha & companhia



Resposta comunitária multidisciplinar para a promoção da qualidade de vida durante a gravidez e no período pós-parto. Numa lógica participativa e de acompanhamento individual de proximidade, o programa resulta de uma parceria entre a Cooperativa Casa dos Choupos e a Unidade Local de Saúde de Entre Douro e Vouga. As ações desenvolvidas potenciam o contacto direto da equipa multidisciplinar com os/as destinatários/as e atuam na preparação para o parto e na educação para a parentalidade.

**Acompanhamento individualizado multidisciplinar (apoio e encaminhamento a nível psicossocial)**

**Curso de Preparação para o Parto e Parentalidade**

**Curso de Massagem Infantil**

**Curso de Recuperação Física Pós-Parto e Educação Parental**

## Contacto

Casa dos Choupos – Cooperativa Multissetorial de Solidariedade Social, CRL  
cegonhaecompanhia@casadoschoupos.pt

## Destinatários

Grávidas e mães, companheiros/as e bebés até aos 24 meses, em situação de vulnerabilidade

# bairro vivo



Programa de requalificação urbanística e ambiental que promove o acesso e a melhoria das condições de utilização de equipamentos polidesportivos, mobiliário urbano, estacionamento e iluminação pública. Integra também ações que reforçam o conforto e a segurança dos munícipes residentes nos bairros intervencionados através de laboratórios de capacitação digital e financeira, sensibilização ambiental e dinamização social.

## Jardins Convida

Requalificações de espaços verdes.

## Conhecer em Movimento

Ações de literacia financeira e competências digitais.

## O meu Bairro

Requalificações de equipamentos polidesportivos em complexos de habitação social ou criação de acessos e infraestruturas para a saúde e desporto.

## Contacto

Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800

## Destinatários

População residente nos complexos de habitação social em situação de multivulnerabilidade social; adultos ativos em situação de infoexclusão



# colaborar e co-criar o bem estar em santa maria da feira



Este programa facilita o desenvolvimento de uma cultura de participação e de cidadania ativa no que respeita ao desenho urbano da cidade e à co-criação de soluções que incluam a valorização do património e saberes locais. O objetivo é reforçar o sentido de pertença à comunidade feirense através de ações de experimentação participativa e de exercícios cidade&cidadãos.

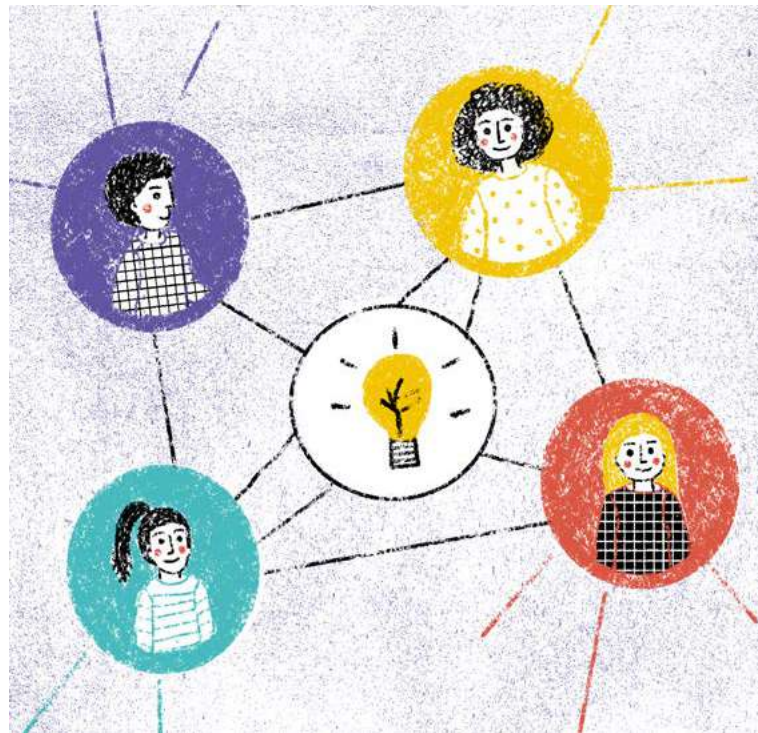
## Laboratório móvel de cidadania

Ir ao encontro do munícipe perto do seu local de residência ou de trabalho, e registar memórias e comportamentos que podem ser convocados e ajustados à realidade atual no que respeita à requalificação urbana de diferentes espaços públicos. Proporciona ainda ações de gamificação digital e a co-criação de soluções mais sustentáveis, inclusivas e resilientes junto dos jovens.

**Contacto**  
Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800

**Destinatários**  
População residente em comunidades e locais isolados; população ativa com baixa escolaridade; jovens em situação de risco; pessoas de comunidades migrantes; pessoas de minorias étnicas; pessoas em situação de desemprego (em especial de longa duração).

# capacitar em rede



Processo de capacitação, planeamento estratégico multidisciplinar e empoderamento da rede social, parceiros e agentes locais, com vista à criação de diagnósticos participados e instrumentos de avaliação e monitorização dos projetos geradores de desenvolvimento social.

## Plataforma Colaborativa da Rede Social

Impulsionar a interação do setor social através de conteúdos digitais, organização de recursos humanos, planeamento de respostas e consultoria sobre responsabilidade social corporativa.

## Construção, divulgação e implementação de instrumentos estratégicos

Promoção de projetos e medidas que visam o reforço de dinâmicas de desenvolvimento local e o trabalho social em rede.

**Contacto**  
Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800

## Dinamização de ações de capacitação dos parceiros locais

Desenvolvimento do voluntariado empresarial, promoção de ações criativas de responsabilidade social, repensar o impacto ambiental das práticas das organizações privadas com e sem fins lucrativos e incentivar o apoio de investidores sociais em práticas de filantropia e de contratação profissional direta de grupos de pessoas especialmente vulneráveis.

## Dinamização de eventos representativos do tecido social do concelho

Divulgação do trabalho desenvolvido por cada um dos parceiros, com o propósito de valorizar e divulgar os serviços e os projetos existentes e, ao mesmo tempo, reforçar e consolidar a cultura de rede e de parcerias abertas e eficazes.

**Destinatários**  
Parceiros da Rede Social de Santa Maria da Feira.



## espaços locais de proximidade



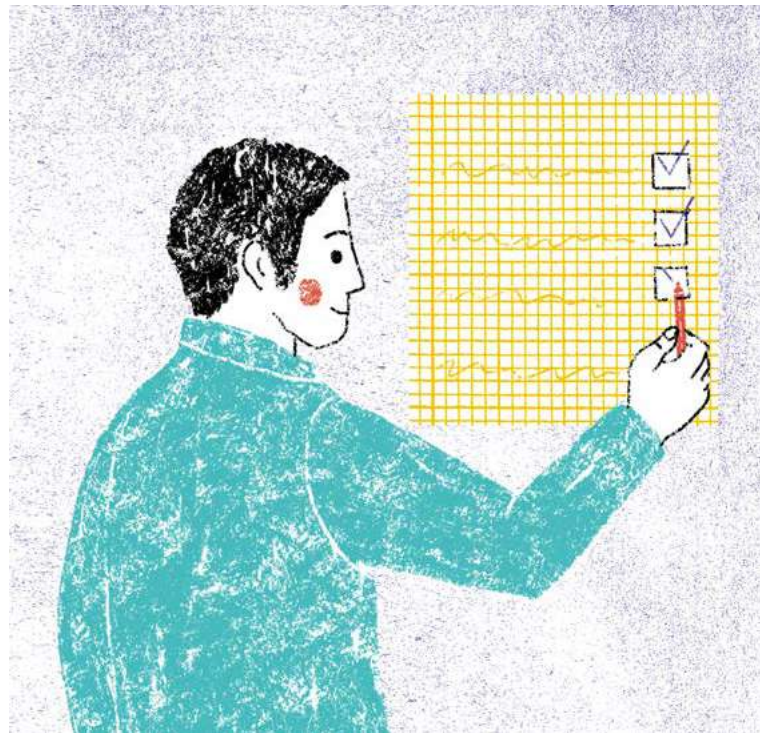
Ação estratégica de requalificação e animação de espaços públicos, integrando iniciativas e ações cujos objetivos são a promoção da coesão social, o bem-estar e a solidariedade comunitária.

Tendo como objetivo específico a regeneração física, económica e social de áreas mais carenciadas e respetivos equipamentos de utilização coletiva para a promoção da inclusão social, este programa pretende dinamizar um espaço único para acesso aos recursos, direitos, bens e serviços, bem como promover a igualdade de oportunidades de participação social em comunidades mais vulneráveis.

**Contacto**  
Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6272)

**Destinatários**  
Crianças e jovens em situação de vulnerabilidade múltipla; agregados familiares de adultos ativos em situação de severa fragilidade sócio económica.

## monitorização, acompanhamento e avaliação



Acompanhamento, assessoria e monitorização dos programas do Município de Santa Maria da Feira contribuindo para uma ação de proximidade de respostas, serviços e projetos de apoio.

**Criação de um Roteiro de Acompanhamento e Avaliação de Projetos de Intervenção Comunitária**

**Criação do Guião de Avaliação Interno da Rede de Parceria UTL AMP Sul**

**Enquadramento Metodológico das Ações no Processo de Avaliação**

**Apoiar a Promoção de Encontros Conjuntos entre Destinatários e Técnicos**

**Criação de Relatórios Anuais Sintéticos e Integradores das Ações**

**Apoiar a Criação de Relatórios Exploratórios de Experiências e Roteiros de Boas Práticas**

**Contacto**  
Município de Santa Maria da Feira  
tear@cm-feira.pt  
256 370 800 (extensão 6272)

**Destinatários**  
Técnicos e organizações promotoras das operações individuais.



## assessoria, monitorização e avaliação



Assessoria, monitorização e avaliação das operações financiadas pelo PRR no Município de Santa Maria da Feira contribuindo para uma ação de proximidade de respostas, serviços e projetos de apoio.

**Plano de Ação das Operações Integradas para as Comunidades Desfavorecidas da AMP – Área territorial AMP Sul**

**Monitorização e Avaliação do Plano de Ação das Operações Integradas do Território de Intervenção AMP Sul**

**Execução e Implementação de Plataforma de Gestão e Monitorização do Plano de Ação da Operação Integrada do Território de Intervenção (PAOITI) da AMP Sul**

**Comunicação do Plano de Ação das Operações Integradas do Território de Intervenção (PAOITI) da AMP Sul**

**Assistência Técnica à Unidade Técnica Local do Território de Intervenção AMP Sul**

**Contacto**  
Associação de Municípios de Terras de Santa Maria  
geral@amtsm.pt  
256 830 020

**Destinatários**  
Técnicos e organizações promotoras das operações integradas pertencentes ao concelho de Santa Maria da Feira.

## planeamento, estratégia, capacitação e avaliação de impacto



Desenvolvimento de programas de capacitação para elaboração dos documentos estratégicos Carta Social e Estratégia Municipal de Saúde em todos os Municípios que integram a Associação de Municípios Terras de Santa Maria.

**Capacitação institucional de suporte à elaboração das Estratégias Municipais de Saúde dos Municípios de Oliveira de Azeméis, Santa Maria da Feira, São João da Madeira e Vale de Cambra no âmbito do Plano de Ação da Operação Integrada do Território de Intervenção (PAOITI) da AMP Sul**

**Capacitação institucional de suporte à elaboração das Cartas Sociais dos Municípios de Arouca, Oliveira de Azeméis e Santa Maria da Feira no âmbito do Plano de Ação da Operação Integrada do Território de Intervenção (PAOITI) da AMP Sul**

**Contacto**  
Associação de Municípios de Terras de Santa Maria  
geral@amtsm.pt  
256 830 020

**Destinatários**  
Municípios de Santa Maria da Feira, Arouca, São João da Madeira, Vale de Cambra e Oliveira de Azeméis.



# Parceiros

**Centro Social Paroquial do Vale**  
csp.do.vale@gmail.com  
256 926 050

**Casa dos Choupos**  
**Cooperativa Multissetorial**  
**de Solidariedade Social, CRL**

**ALPE**  
alpe@direitosedesafios.com  
256 372 076

**Chão Fértil**  
chaofertil@casadoschoupos.pt  
925 453 63

**Espaço Trevo**  
espacotrevo@casadoschoupos.pt  
256 365 665 | 919 680 097 | 964 184 860

**Cegonha & Companhia**  
cegonhaecompanhia@casadoschoupos.pt

**ULSEDV – Unidade Local**  
**de Saúde Entre Douro e Vouga**  
geral@ulsedv.min-saude.pt  
256 379 700

**Cercifeira - Cooperativa para Educação**  
**e Reabilitação Cidadãos Inadaptados**  
**da Feira, CRL**  
cercifeira@sapo.pt  
256 374 472 | 933 024 677

**Associação de Municípios**  
**Terras de Santa Maria**  
geral@amtsm.pt  
256 830 020

# Ficha técnica

**Edição**  
Município de Santa Maria da Feira

**Ano**  
2024

Esta edição insere-se na operação integrada Monitorização, Acompanhamento e Avaliação, no âmbito do plano TEAR - Tempo de Envolvimento e Ação em Rede promovido pelo Município de Santa Maria da Feira e financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência da União Europeia.