



PROJETO “APROXIMAR”

ENVELHECER COM DIGNIDADE, VIVER COM SENTIDO

ATIVIDADES DESCENTRALIZADAS

Câmara Municipal de Góis
maio 2025



235 770 110
[ext. 338; 364; 311]



aproximar@cm-gois.pt



www.cm-gois.pt



Projeto Municipal de promoção do envelhecimento ativo e combate ao isolamento

Câmara Municipal de Góis | maio de 2025

Ficha Técnica

IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO

Câmara Municipal de Góis | Núcleo de Desenvolvimento Social Cultural e Económico (NDSCE)

RESPONSÁVEL

António Rui de Sousa Godinho Sampaio [Presidente da Câmara]

EQUIPA TÉCNICA – Núcleo de Desenvolvimento Social Cultural e Económico (NDSCE)

Célia Simões [Técnica Superior] | Radar Social

Dominique Brito [Técnica Superior] | NDSCE

Miguel Mourão [Técnico Superior] | NDSCE

Mónica Costa [Técnica Superior] | Radar Social

[Góis, maio/2025]

ÍNDICE

Ficha Técnica	3
1. ENQUADRAMENTO	5
2. OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL.....	7
3. DESCRIÇÃO DO PROJETO	9
4. ENTIDADES/SERVIÇOS ENVOLVIDOS	10
5. LOCALIDADES A ABRANGER PELO PROJETO	12
6. RESUMO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS	13
7. PLANO DE ATIVIDADES	17
8. PROPOSTA DE CRONOGRAMA	26
9. AVALIAÇÃO DO IMPACTO DO PROJETO	27
10. BIBLIOGRAFIA.....	28
Anexos	29
ODS.....	39

1. ENQUADRAMENTO

Em Portugal, os dados obtidos pelos Censos 2021, publicados pelo Instituto Nacional de Estatística, I. P. (INE), revelaram um aumento expressivo da população idosa e um decréscimo da população jovem. Por cada 100 jovens portugueses, em 2021 existiam já 182 idosos. Portugal é, neste contexto, um dos países que apresenta um dos Índices de Envelhecimento mais elevados da União Europeia e do mundo: desde 2019 que se posiciona como o 2º país mais envelhecido da União Europeia; projeções mais recentes colocam-no como o 4.º país mais envelhecido do mundo.

No caso particular do concelho de Góis e de acordo com os referidos Censos, a população residente em 2021 era de 3 811 habitantes, dos quais 1438 tinham 65 anos ou mais (cf. Quadro I), correspondendo a 37,7% da população. Isso resulta num Índice de Envelhecimento bastante superior à média nacional, com 455 idosos por cada 100 jovens.

Quadro I - Distribuição da população com mais de 65 anos por freguesia e sexo, em 2021

Faixas Etárias	Alvares		União de Freguesias do Cadafaz e Colmeal		Góis		Vila Nova do Ceira		Total
	M	F	M	F	M	F	M	F	
Mais de 65	145	207	66	107	249	328	139	197	1438
Fonte: INE (Censos 2021)									

As estimativas demográficas mais recentes, disponibilizadas pelo INE, indicam que, desde o último momento censitário, o Índice de Envelhecimento continua a aumentar, tanto em Portugal como no município de Góis (cf. Quadro II).

Numa análise mais detalhada, verifica-se que, em Góis, esse Índice atingiu o valor de 488,1 em 2022, observando-se, no ano seguinte, uma ligeira redução, para 477,2, o que significa que, em 2023, por cada 100 jovens do concelho, existiam 477 pessoas com mais de 65 anos – mais 22 do que em 2021 e um valor muitíssimo superior à média nacional.

Quadro II - Estimativas do Índice de Envelhecimento em 2022 e em 2023, em Portugal e no concelho de Góis

Índice de Envelhecimento	Portugal	Góis
2022	184,4	488,1
2023	188,1	477,2

Fonte: INE

Assim, a população idosa representa uma parcela muito significativa da população goiense, refletindo um processo de envelhecimento demográfico preocupante.

Com o avançar da idade, tornam-se mais frequentes as perdas a nível biológico, psicológico e social, muitas vezes acompanhadas por desafios como a reforma, a saída dos filhos de casa e a perda do cônjuge. Estes fatores contribuem para a diminuição das redes sociais das pessoas idosas, aumentando a sua vulnerabilidade à solidão e ao isolamento social. Por essa razão, este fenómeno tem sido reconhecido como um problema de saúde pública, mobilizando diversas entidades, públicas e privadas, na procura de soluções eficazes.

Atenta a essa realidade e à dinâmica demográfica do concelho, a autarquia tem investido na implementação de estratégias que respondam às necessidades da população sénior. Para isso, disponibiliza um conjunto diversificado de medidas e programas, contando com uma equipa

multidisciplinar que atua diretamente no terreno, em articulação com várias entidades parceiras.

Apesar das iniciativas já desenvolvidas, uma parte significativa da população idosa permanece nas suas residências, muitas vezes em locais isolados, sem suporte social ou comunitário. Essa situação é agravada pelas características geográficas do concelho, pelo despovoamento e pelos recursos financeiros frequentemente limitados destas pessoas.

Neste sentido, o atual executivo municipal verificou a necessidade de promover um envelhecimento ativo e saudável num regime de proximidade com a comunidade sénior, nomeadamente aqueles e aquelas que se encontram em povoações dispersas pelo concelho, afastadas das sedes de freguesia e das respostas sociais promovidas pelas IPSS do concelho e/ou pelas Comissões de Melhoramentos e outras associações locais, forças vivas da comunidade, que, devido ao despovoamento, têm vindo a desaparecer. O Projeto “Aproximar” tem como missão promover a inclusão e o envelhecimento ativo deste(s) grupo(s) específico(s), através de uma estratégia de atuação que prima pela qualidade da resposta e não pela quantidade de pessoas a envolver no projeto. Cada elemento da população é um ativo a valorizar e a envolver, de acordo com a(s) sua(s) necessidade(s) e condição de participação.

Diante deste cenário, surge este projeto, fundamentado em princípios como empoderamento, autonomia, inclusão social, acompanhamento próximo, bem-estar e desenvolvimento social e cultural ao longo da vida.

2. OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são um conjunto de 17 objetivos interligados que foram adotados pela ONU em 2015 como parte da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Estes objetivos globais estruturam-se em torno de 5 princípios:

Planeta, Pessoas, Prosperidade, Paz e Parcerias. A implementação dessas metas a nível local traduz-se, por seu turno, nos ODS locais.

O projeto “Aproximar” pretende contribuir para este compromisso com o desenvolvimento sustentável. Assim, no planeamento da sua ação foram tidos em conta 11 dos 17 ODS, que abaixo se apresentam, organizados de acordo com o respetivo Princípio em que se inserem:

PESSOAS



PROSPERIDADE



PLANETA



PAZ



PARCERIAS



No âmbito do projeto, foram alinhados os ODS com base em metas e contributos concretos, previamente definidos como possíveis de alcançar. **No Anexo 1**, apresenta-se um quadro que sistematiza estas definições de forma mais perceptível e detalhada.

3. DESCRIÇÃO DO PROJETO

O projeto “Aproximar” tem como objetivo promover um envelhecimento digno, ativo e saudável, especialmente junto de pessoas idosas que residem em localidades dispersas do concelho, onde a distância geográfica e a falta de infraestruturas sociais contribuem para o isolamento. Com uma abordagem descentralizada e de proximidade, pretende-se:

- Identificar e atender às necessidades desta população, promovendo uma resposta ajustada e eficaz;
- Oferecer atividades e conteúdos de interesse, que estimulem o bem-estar físico, cognitivo e emocional;
- Fortalecer as redes de apoio comunitário, social e emocional, incentivando a solidariedade e o espírito de entreajuda;
- Promover a cidadania e a participação ativa na comunidade;
- Disponibilizar informações úteis e práticas para esta fase da vida;
- Combater o isolamento e a exclusão social, criando oportunidades de convívio e interação;
- Contribuir para o bem-estar emocional e para uma melhor qualidade de vida.

A base do projeto assenta na criação de grupos, reconhecendo o contexto grupal como um espaço essencial para a socialização, reflexão, partilha de experiências e suporte mútuo. As atividades serão conduzidas por uma equipa multidisciplinar e contarão também com a colaboração de entidades parceiras da comunidade, assegurando uma resposta integrada e enriquecedora.

Inicialmente, a implementação do projeto será realizada em duas localidades da União de Freguesias de Cadafaz e Colmeal. Estas localidades foram selecionadas com base nas necessidades identificadas durante a aplicação dos questionários “porta a porta” à população, realizados pela equipa do Radar Social, cujo trabalho já se encontra concluído nesta freguesia. Pretende-se que o projeto seja alargado a outras freguesias, pelo que, à medida que a equipa

for avançando para diferentes áreas do concelho, novas localidades serão propostas para integrar o projeto.

Como já referido, a estratégia adotada privilegia a qualidade da resposta em vez da quantidade de participantes, valorizando uma abordagem personalizada a cada pessoa, de acordo com as suas necessidades e condições.

As atividades serão realizadas **semanalmente**, em sessões presenciais de aproximadamente **uma hora e meia**, em espaços acessíveis e acolhedores dentro das localidades abrangidas. O projeto terá uma duração inicial de **6 meses**, permitindo a avaliação contínua do impacto e a possibilidade de expansão para outras localidades no futuro.

Entre as ações previstas, destacam-se:

- **Momentos de partilha e de socialização**, que promovem a proximidade emocional, a troca de experiências e de saberes entre os e as participantes;
- **Atividades de estimulação cognitiva**, que contribuem para a manutenção das capacidades mentais;
- **Promoção da mobilidade**, através de exercícios físicos adequados;
- **Dinâmicas culturais e informativas**, que incentivam a aprendizagem contínua.

Dessa forma, o projeto “Aproximar” propõe-se a ser um recurso do município para combater o isolamento e incentivar uma vida mais participativa e gratificante para a população idosa do concelho.

4. ENTIDADES/SERVIÇOS ENVOLVIDOS

Uma Abordagem Multidisciplinar para o Desenvolvimento da Comunidade

No âmbito do projeto “Aproximar” procurou-se estruturar uma iniciativa abrangente e enriquecedora, capaz de fornecer, além de momentos de partilha e socialização, informação útil e diversificada à população. Para isso, foi essencial envolver diferentes setores do município, bem como entidades e serviços externos, garantindo uma abordagem holística e integrada.

Dessa forma, foram estabelecidos contactos com o Gabinete Municipal de Proteção Civil e com outros serviços municipais integrados na Divisão de Gestão Urbanística, Planeamento e Ambiente e Núcleo de Desenvolvimento Social, Cultural e Económico. Além disso, foram também envolvidos organismos externos, como a GNR e o Centro de Saúde, que desempenham um papel crucial na sensibilização para temas de segurança, bem-estar e saúde pública.

Com essa diversidade de atividades, pretende-se proporcionar aos participantes um conjunto de conhecimentos práticos relevantes para a vida quotidiana, contribuindo para a sua autonomia e qualidade de vida. Paralelamente, serão dinamizadas ações que estimulam a troca de experiências, o desenvolvimento motor e cognitivo.

O objetivo é oferecer aos participantes a oportunidade de se envolverem regularmente em atividades diversas, promovendo o convívio, o bem-estar físico e mental e o fortalecimento dos laços comunitários e reforçando a importância dos serviços de proximidade nas comunidades mais afastadas.

Acreditamos que esta iniciativa trará benefícios significativos para a população, promovendo o acesso à informação, incentivando a participação ativa e fortalecendo a interação comunitária.

O projeto “Aproximar” representa, assim, um compromisso com o bem-estar e o desenvolvimento integral dos participantes, visando proporcionar-lhes momentos e ferramentas valiosas para o seu dia a dia.

Município de Góis:

- Radar Social
- Gabinete Municipal de Proteção Civil
- Núcleo de Desenvolvimento Social, Cultural e Económico - Serviço de Educação, Desporto, Serviço de Ação Social, Formação, Emprego e Juventude, Serviço de Turismo e Ação Cultural (Biblioteca, Espaço Internet, Turismo), Serviço de Museologia e Património Cultural, Serviço de Informação Autárquico ao Consumidor
- Divisão de Gestão Urbanística, Planeamento e Ambiente – Gabinete Técnico Florestal, Serviço de transportes, ambiente, inovação e projetos especiais.

Entidades/serviços parceiros:

- Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Góis Vive
- GNR
- Bombeiros Voluntários de Góis
- Juntas de Freguesia
- Comissões de Melhoramentos

Este projeto mantém-se aberto e dinâmico, permitindo a integração, a qualquer momento, de novos elementos ou entidades que se revelem essenciais para o seu desenvolvimento, contribuindo assim com mais-valias significativas para a população abrangida.

5. LOCALIDADES A ABRANGER PELO PROJETO

Com o projeto “Aproximar”, o Município de Góis pretende descentralizar as atividades desenvolvidas, promovendo a continuidade e reforço das respostas orientadas para um envelhecimento ativo, digno e saudável, através de ações de proximidade, inclusivas e participativas.

O contacto direto com a população, levado a cabo pela equipa do Radar Social, possibilita um conhecimento mais aprofundado das pessoas e das localidades, permitindo identificar, com maior precisão, os desafios enfrentados. Além disso, evidencia a dimensão do despovoamento em algumas zonas e o impacto do isolamento social, bem como a ausência de oportunidades para um envelhecimento mais ativo e digno.

Neste contexto, o projeto “Aproximar” assume um papel crucial, ao implementar ações que promovem a inclusão social, fortalecem as redes de suporte e contribuem para a melhoria da qualidade de vida da população idosa. Através de uma abordagem de proximidade, pretende-se criar oportunidades que estimulem a participação ativa dos cidadãos, combatam o isolamento e reforcem o sentimento de pertença à comunidade.

No âmbito deste trabalho de proximidade, que se encontra em curso, foram identificadas as seguintes localidades na União de Freguesia de Cadafaz e Colmeal que poderão beneficiar da intervenção do projeto:

- **Malhada** – Pequena aldeia situada no extremo leste do concelho, onde atualmente residem apenas seis pessoas, cinco das quais com mais de 65 anos. Trata-se de uma comunidade bastante isolada, com poucas oportunidades de convívio e interação social. A realização de atividades do projeto nesta localidade teria como objetivos não só envolver os moradores locais, mas também convidar e integrar pessoas de comunidades vizinhas.
- **Carvalhal do Sapo** – localidade que conta atualmente com 14 moradores em regime permanente, dos quais oito têm idades acima dos 65 anos. A aldeia proporciona algumas oportunidades de encontro entre os seus moradores através do seu Centro de Convívio, mas não dispõe de outro tipo de oferta e atividades.

Com base nestes dados, pretende-se estruturar uma resposta eficaz e ajustada à realidade do território, promovendo, a inclusão social, a qualidade de vida e o envelhecimento ativo da população sénior.

6. RESUMO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS

Com este projeto propõe-se, como referido, a promoção de um espaço de encontro, discussão, reflexão, atividade, partilha e suporte mútuo, num ambiente reservado e seguro, facilitador da interação entre as pessoas intervenientes, promovendo a participação das mesmas em atividades lúdicas e estimulantes num contexto informal, proporcionando a criação/fortalecimento da rede de apoio social e emocional, disponibilizando informação útil.

A ação visa prevenir/combater o isolamento e a exclusão social e aumentar a qualidade de vida e o envelhecimento ativo e saudável.

O quadro seguinte resume a atividade proposta:

Quadro III - Resumo da atividade proposta

Título do projeto	“Aproximar”
Contexto da atividade	Grupos da comunidade
Objetivo Geral	Melhorar a qualidade de vida da população idosa através do combate ao isolamento social e da promoção do envelhecimento ativo e saudável
Objetivos Específicos	Combater a solidão por meio de interações sociais e culturais; estimular a autonomia e o envolvimento em atividades prazerosas; diversificar as atividades, junto dos/as idosos/as, de forma descentralizada; promover a saúde mental e emocional; incentivar a ocupação de tempos livres em áreas sociais, artísticas, culturais e desportivas; garantir maior segurança ao/à idoso/a; desenvolver ações de prevenção aumentando o conhecimento contra os riscos de burlas e assaltos; promover literacia em saúde; promover o envelhecimento ativo, saudável, participativo e interativo; estimular a saúde física com atividades adaptadas; garantir o acesso a serviços básicos e a informação.
Fases / Cronograma	- Fase 1: levantamento e diagnóstico (ter em conta os resultados dos questionários aplicados pelo Projeto Radar Social); mapeamento das necessidades; - Fase 2: planeamento das atividades, monitorização de recursos; - Fase 3: implementação e execução; - Fase 4: avaliação e ajustes (mensal ou trimestral).
Metas	- Envolver x idosos/as em atividades semanais em 6 meses; - Criar redes de apoio comunitário.

Tarefas	- Realizar atividades presenciais com os/as idosos/as das comunidades mais distantes e que manifestaram essa necessidade e/ou disponibilidade; - Organizar atividades diversificadas (oficinas, grupos de conversa...); - Criar materiais educativos ou de entretenimento.
Nº de encontros/sessões	12 a 25
Frequência dos encontros/sessões	Semanal a quinzenal
Duração das sessões	60 a 90 minutos
Dinâmica das sessões	- 1º encontro – acolhimento; dinâmica de apresentação, explicação das regras de conduta do grupo; eventual avaliação pré-intervenção (antes, durante ou após a sessão); comunicação do cronograma; conclusão (com despedida simples, com lanche ou com mensagem final de todos). - A partir do 2º encontro: partir de um tema específico e dividir o encontro em três momentos: aquecimento, desenvolvimento do tema (atividade e reflexão), síntese final (avaliação do trabalho do grupo). - Último encontro: revisão de todos os encontros, avaliação geral e despedida do grupo.
Recursos Necessários:	- Financeiros: para materiais; - Humanos: Equipa multidisciplinar (técnica Dominique Brito, técnico Miguel Mourão, técnicas da equipa do Radar Social, técnicos de desporto, turismo, biblioteca, proteção civil, profissionais de saúde, GNR, entre outros) - Físicos: espaços para atividades presenciais, materiais pedagógicos. - Tecnológicos: tablets, projetor, entre outros.

Gestão de Risco	Riscos identificados: - Dificuldade de adesão inicial; - Resistência a mudanças ou novas atividades; - Limitações físicas ou cognitivas. Plano de Contingência: - Adaptar atividades às capacidades de cada participante;
Indicadores de Sucesso	- Número de pessoas alcançadas; - Frequência e adesão às atividades; - Melhoria no bem-estar relatado (questionário ou entrevistas); - Redução de indicadores de isolamento social (nº de contactos regulares, etc).
Avaliação e Monitorização	- Revisão periódica das atividades; - Recolha do feedback dos participantes e da equipa; - Ajustes nas atividades com base em necessidades emergentes.

7. PLANO DE ATIVIDADES

O presente plano de atividades estabelece as diretrizes para um período de seis meses de intervenção, definindo um conjunto estruturado de ações destinadas a promover o bem-estar, o conhecimento e a participação ativa da população-alvo.

No entanto, importa ressaltar que este plano é dinâmico e flexível, estando sujeito a ajustes e reformulações sempre que necessário. As eventuais alterações poderão decorrer da adesão de novas entidades interessadas em colaborar no projeto, enriquecendo-o com diferentes contributos e perspetivas. Além disso, a evolução do plano dependerá, principalmente, das características específicas dos grupos que se formarem, bem como do seu grau de envolvimento, interesse e dinâmica ao longo do processo.

As atividades propostas organizam-se em dois subtipos principais, conforme a sua natureza e objetivos:

ATIVIDADES SER+

Estas atividades visam o desenvolvimento pessoal, social e emocional dos participantes, promovendo o bem-estar, a interação e a inclusão social. Incluem a partilha de experiências e ações de estimulação cognitiva, expressão artística, práticas de bem-estar físico e emocional, bem como iniciativas de lazer e convívio. O objetivo é proporcionar experiências enriquecedoras que favoreçam laços comunitários e incentivando a participação social.

ATIVIDADES SABER+

Este conjunto de atividades centra-se na aquisição e partilha de conhecimentos, estimulando o desenvolvimento intelectual e a aprendizagem contínua. Incluem-se aqui ações de sensibilização, oficinas temáticas e outras iniciativas que incentivem o pensamento crítico, a criatividade e a valorização das experiências individuais e coletivas. O objetivo é proporcionar

oportunidades de crescimento intelectual, promovendo a curiosidade e o interesse por novas áreas do saber, bem como, fornecer ferramentas para uma participação mais ativa e mais esclarecida.

Deste modo, este plano pretende assegurar, uma resposta diversificada e adaptada às necessidades da população, fomentando a participação comunitária e o enriquecimento pessoal e social das pessoas envolvidas. Com uma abordagem dinâmica e aberta à colaboração, visa-se garantir uma experiência enriquecedora e ajustada aos interesses e expectativas dos e das participantes.

Quadro IV - Plano de Atividades

Nº do encontro	Tipologia	Atividade	Descrição	Objetivo	Entidade/Serviço responsável	Recursos
1	Ser+	A teia	Dinâmica de apresentação dos/as participantes, acompanhada de algumas questões específicas	Apresentação dos/as participantes, clarificação dos objetivos e regras do grupo, auscultação de áreas de interesse dos participantes	Equipa técnica do projeto	Novelo de lã
2	Ser+	Baú de recordações	Cada participante traz entre 1 e 5 fotografias significativas, previamente pedidas. As imagens são guardadas numa caixa e apresentadas ao grupo pelo/a dinamizador/a ao longo da sessão. A cada fotografia, o/a participante partilha a história associada e o motivo da escolha, promovendo o diálogo e a partilha de memórias no grupo.	Promover o auto e heteroconhecimento, valorizar a história pessoal de cada pessoa, promover o espírito de grupo	Equipa técnica do projeto	Baú ou caixa, fotografias trazidas pelos/as participantes
3	Ser+	Linha da vida	Pedir aos/às participantes para se colocarem por ordem de idades e refletir individualmente sobre as vantagens e desvantagens de terem essa idade. Num segundo momento refletir sobre a idade desejada. Reflexão sobre o tema.	Levar as pessoas a falar sobre a velhice e temas afins, ilustrar e trabalhar perceções sobre a velhice	Equipa técnica do projeto	—
4	Ser+	Tirar o chapéu	Escolher uma pessoa do grupo e perguntar se tira o chapéu para a pessoa que vê e porquê, sem dizer o nome (o/a próprio/a refletido num espelho que está no fundo do chapéu). Reflexão sobre o tema.	Promover a autoestima	Equipa técnica do projeto	Um chapéu e um espelho (colado no fundo daquele)

Nº do encontro	Tipologia	Atividade	Descrição	Objetivo	Entidade/Serviço responsável	Recursos
5	Ser+	O meu lugar favorito	Convidam-se os/as participantes a identificar os locais que mais gostam na aldeia (ou em geral) e a explicar os motivos. Se possível, convida-se a fotografar ou de algum modo a ilustrar esses lugares	Promover o espírito de grupo e a identidade comunitária	Equipa técnica do projeto	Máquinas Fotográficas, telemóveis, computador, projetor
6	Saber+	Promoção da saúde na 3ª Idade	Sessão de sensibilização sobre alimentação saudável, exercício físico e/ou outros cuidados a ter ao nível da saúde na terceira idade	Promover hábitos saudáveis	UCC Góis Vive e Secção de Desporto do Município	
7	Saber+	Prevenir e atuar em situações de calamidade	Ações de sensibilização sobre medidas de prevenção e atuação em caso de incêndios rurais, cenários de condições atmosféricas adversas, sismos e/ou outras catástrofes	Reforçar medidas de prevenção e de segurança das pessoas idosas, no que se refere à exposição a riscos naturais	GNR e Proteção Civil	
8	Ser+	Memória: balão ou caixa de ferramentas	Explicar como a memória pode ser entendida de duas formas, balão ou caixa de ferramentas, e solicitar aos/às participantes uma tomada de posição sobre isso. Discussão/reflexão sobre o tema. Realização de jogo de estimulação cognitiva da memória.	Conhecer as crenças dos/as idosos/as acerca da memória e procurar esclarecer os preconceitos existentes, treinar a memória, a observação e concentração	Equipa técnica do projeto	Um balão, uma caixa de ferramentas, autocolantes com imagem de ambos os símbolos

Nº do encontro	Tipologia	Atividade	Descrição	Objetivo	Entidade/Serviço responsável	Recursos
9	Ser+	Contador de estórias, de costumes e tradições	Colocar perguntas aos/às participantes relativamente a tradições e costumes da sua juventude e da sua comunidade, dialogar sobre a temática, recolher testemunhos	Estimular a memória, promover a identidade comunitária e o bem-estar do grupo	Equipa técnica do projeto	Papel, caneta, lápis, recursos de gravação áudio e/ou vídeo, edições antigas d' "O Varzeense"
10	Saber+	Os meus direitos sociais	Ação de sensibilização sobre direitos sociais da pessoa idosa, incluindo informação sobre o estatuto de cuidador/a informal.	Dar informação e esclarecer sobre a temática, levar à participação.	Equipa técnica do projeto e/ou entidade convidada e UCC Góis Vive	Panfletos
11	Saber+	Os Direitos e Deveres do Consumidor	Sessão informativa sobre os direitos e deveres de consumidor/a, com vista a capacitar os e as participantes a exercer os seus direitos sempre que necessário	Explicar a definição de consumidor, dar a conhecer os direitos e deveres do Consumidor, capacitar para o exercício dos direitos sempre que necessário, apresentar legislação relacionada (básica)	CIAC- Centro de Informação Autárquico ao Consumidor do Município	Computador, tela e retroprojektor
12	Saber+	Conectando Saberes	Possibilitar aos/às participantes contactar com diversos recursos informáticos, de acordo com as suas necessidades e interesses; abordar conhecimentos úteis e seguros que possam contribuir para minimizar algumas barreiras tecnológicas	Promover e estimular a autonomia e a inclusão digital	Espaço Internet	Telemóvel, computador, tablet

Nº do encontro	Tipologia	Atividade	Descrição	Objetivo	Entidade/Serviço responsável	Recursos
13	Ser+	Academia Sénior - Exercício, Saúde e Bem Estar na 3ª Idade	Treino Multicomponente - Combinação de equilíbrio, força, resistência aeróbia, marcha e funcionalidade.	Proporcionar aos participantes uma atividade física orientada, vocacionada para a promoção da saúde e bem estar, procurando alcançar todos os elementos com e sem limitações físicas e/ou psíquicas, adaptando a oferta aos diferentes tipos de público, melhorando a sua qualidade de vida a vários níveis, bem como a integração e a participação na vida social e cultural da comunidade.	Secção de Desporto do Município	Cones, bastões, arcos, elásticos, bolas pequenas, médias e grandes.
14	Ser+	A máscara	Sugerir ao grupo que leve a cena excertos da vida real, a partir da recolha de sugestões de acontecimentos (ou preocupações) que possam ser alvo de representação	Experimentar ser outras pessoas, descentrar-se, promover o desenvolvimento pessoal através da expressão e da diversão, abordar temas preocupantes através do lúdico	Equipa técnica do projeto	Material de fantasia (chapéus, xales, roupas variadas, cabeleiras)
15	Saber+	Poupança Energética	Ação de sensibilização para as boas práticas de eficiência energética. Informar, ainda, sobre o procedimento de comunicação a adotar em caso de avaria na rede de iluminação pública	Sensibilizar para práticas que contribuam para reduzir os consumos energéticos, informar sobre como proceder em caso de avaria	Serviço de Ambiente do Município	Computador e projetor

Nº do encontro	Tipologia	Atividade	Descrição	Objetivo	Entidade/Serviço responsável	Recursos
16	Ser+	Clube da Malha e dos Lances	Realizar artes manuais e lances, através de técnicas que possam interessar aos/as participantes; reutilizar e transformar peças	Promover as artes manuais como ocupação prazerosa da mente e da gestão do tempo, desenvolver a agilidade das mãos e a destreza motora fina, promover a autoestima e a saúde mental	Equipa técnica do projeto	Fios, agulhas e revistas, gangas para reaproveitamento, outros materiais
17	Ser+	Roda positiva	À roda, cada pessoa responde à solicitação de fazer o exercício de “olhar para o lado positivo da vida”, dizendo coisas pelas quais está agradecido/a. Reflexão sobre a temática.	Aumentar o pensamento positivo, agradecer	Equipa técnica do projeto	—
18	Saber+	Segurança da pessoa idosa	Sessão de sensibilização relativa às ameaças à segurança da pessoa idosa, abordando questões como maus tratos, violência, abuso e negligência, burlas	Dar informação e esclarecer sobre a temática, garantir maior segurança aos idosos e idosas isolados/as	UCC Góis Vive e GNR	
19	Saber +	Prevenção e mitigação de incêndios rurais	Ações de sensibilização e esclarecimentos sobre faixas de gestão de combustíveis e a realização de queimas e queimadas	Capacitação sobre o risco de Incêndio rural Mudança de comportamentos Otimização da gestão do espaço rural	Gabinete Técnico Florestal	Computador e projeto

Nº do encontro	Tipologia	Atividade	Descrição	Objetivo	Entidade/Serviço responsável	Recursos
20	Ser+	O medo e outras emoções	Os participantes enchem um balão no início da sessão, no qual escrevem o seu maior medo. Conversação sobre a temática. Posteriormente, rebentamento do balão, simbolicamente expulsando o medo. Reflexão sobre estratégias que podem ajudar a gerir a ansiedade e o medo.	Aprender o significado e mecanismos do medo; expulsar metaforicamente o medo; desenvolver estratégias de gestão da ansiedade.	Equipa técnica do projeto	Balões e marcadores
21	Saber+	CIAC - Centro de Informação Autárquico ao Consumidor	Sessão informativa para dar a conhecer o CIAC , divulgando a sua missão, bem como para informar sobre os canais disponíveis para resolução de conflitos e para apresentar o Guia do Consumidor da DGC (Direção-Geral de Consumidor)	Dar a conhecer o serviço, a sua missão e modo de funcionamento, transmitir as parcerias que fazem parte da dinâmica do serviço, apresentar o Guia do Consumidor DGC	CIAC- Centro de Informação Autárquico ao Consumidor do Município	Computador, tela e retroprojektor
22	Saber+	Reciclar e Compostar	Ação de sensibilização sobre a importância da separação dos vários tipos de resíduos e sobre o projeto “Sistema de Compostagem Doméstica e Comunitária” da APIN	Consciencializar para importância da separação dos vários tipos de resíduos, dar a conhecer o projeto “Sistema de Compostagem Doméstica e Comunitária”, distribuir compostores para os alojamentos domésticos	Serviço de Ambiente do Município	Ecobags, resíduos, compostor, folhetos de divulgação do projeto de compostagem e docs. associados

Nº do encontro	Tipologia	Atividade	Descrição	Objetivo	Entidade/Serviço responsável	Recursos
23	Ser+	Ecos do passado, Chá de letras e escrita com livros	Realização de “chá literário”, ouvir e contar histórias através da promoção do livro e da leitura e/ou de outros conteúdos (lendas, lengalengas, provérbios, histórias e vivências antigas)	Proporcionar momentos de lazer e cultura; estimular a memória; ouvir histórias, reaver lembranças, reviver e recontar memórias; contribuir para que o/a idoso/a se encontre como sujeito/a da sua história	Biblioteca Municipal	Livros, jogos de memória, puzzles, papel, lápis de cor; chá e bolinhos/ bolachas
24	Ser+	Mural	Elaboração de um mural pelo grupo, relativo a uma temática significativa para os e as participantes, previamente definida (no início do encontro ou em encontro anterior). Poderá ser sobre a experiência de integrar este grupo.	Fazer um mural coletivo. A temática a exprimir no mural é previamente escolhida pelo grupo.	Equipa técnica do projeto	Papel de cenário, aguarelas, pincéis, canetas de feltro, lápis de cor, tecidos, papel, plástico, cola, tesoura
25	Ser + Saber +	Locais que nunca vi (Passeio organizado)	Conhecer um novo local no concelho ou num concelho limítrofe, que se revele interessante para o grupo	Explorar novos ambientes para expandir o conhecimento geográfico e promover o convívio com outras pessoas	Equipa técnica do projeto	Transporte, seguro

8. PROPOSTA DE CRONOGRAMA

A tabela abaixo apresenta uma síntese das quatro fases do projeto delineado para o ano de 2025.

Recomenda-se que a implementação do projeto (Fase III) tenha início em abril, sendo sugerida a terça-feira como o dia destinado à realização das ações na primeira aldeia beneficiária, no horário das 14h30.

Conforme indicado no cronograma, a avaliação será realizada de forma contínua, devendo iniciar-se, no máximo, a partir do primeiro mês de implementação das atividades. Esse acompanhamento permitirá a identificação de eventuais ajustes e melhorias necessários ao desenvolvimento do projeto.

FASES DO PROJETO	Jan	Fev	Mar	Abril	Maio	Junho	Julho	Ago	Set	Out	Nov	Dez
I- Levantamento e Diagnóstico												
II - Planeamento das atividades, ativação de recursos												
III - Implementação do projeto no terreno												
IV - Avaliação e ajustes												

9. AVALIAÇÃO DO IMPACTO DO PROJETO

A fim de avaliar o impacto do projeto junto das pessoas envolvidas, serão aplicados questionários em dois momentos distintos: antes do início da implementação do projeto e após a sua conclusão.

O primeiro questionário, aplicado na fase inicial, tem como objetivo compreender a situação de partida, identificando expectativas, necessidades e perceções dos e das participantes em relação ao projeto. Já o segundo, conduzido após o término das atividades, permitirá uma análise comparativa, avaliando as mudanças ocorridas, os resultados alcançados e a efetividade das ações desenvolvidas.

Essa abordagem visa proporcionar uma visão clara do impacto do projeto, identificando melhorias, desafios e possíveis ajustes para futuras iniciativas.

10. BIBLIOGRAFIA

Lima, P. L. (2004). *Posso participar?: Atividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar.

Monteiro, E.C., Silva, G.R. & Brito, M.M. (Org.) (2017). Dinâmicas de grupo aplicadas à pessoa idosa. *(Re)vista Diversidade*, Ano 1, n. 1. Disponível em: https://www.sps.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/16/2018/07/REvista_Diversidade_IDOSO1_02_2018.pdf.

Neves, B.B. & Prinzo, R.O. (2023). Grupo de convivência para idosos: Como ferramenta de trabalho e desafio da equipa multidisciplinar. In A. U. Cavalcanti (Org.). *Interdisciplinaridade no campo da saúde: desafios e experiências exitosas* (p. 61-67). Atena Editora. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/post/grupo-de-convivencia-para-idosos-como-ferramenta-de-trabalho-e-desafio-da-equipe-multidisciplinar>.

Rabelo, D.F. & Neri, A.L. (2013, dezembro). Intervenções psicossociais com grupos de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(6), pp.43-63. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

Veríssimo, Susana (2020). “Atividades divertidas e dinâmicas para idosos e os benefícios para a saúde mental”. *Mais Que cuidar*, 6 janeiro 2020. Acedido a 16 de janeiro de 2025. <https://www.maisquecuidar.com/atividades-para-idosos>.

Anexos

PROJETO “Aproximar”

Questionário Inicial

Data: ____/____/____

Localidade: _____

Sexo: Masculino ____ Feminino ____

Idade: <65 ____ 65-74 ____ 75-84 ____ >85 anos ____

Queremos conhecer as suas expectativas e perceções antes do início deste projeto. A sua participação é essencial para entendermos melhor as necessidades e avaliarmos o impacto das ações ao longo do tempo. Todas as respostas são confidenciais.

I. Expectativas e Necessidades

1. Quais são suas principais expectativas em relação ao projeto?

- () Aprender novos conhecimentos
- () Passar o tempo
- () Conviver
- () Resolver desafios atuais
- () Outro: _____

2. Que desafios ou dificuldades que enfrenta atualmente, acredita que o projeto pode ajudar a resolver (se aplicável)?

3. Numa escala de 1 a 5, como avalia a sua motivação para participar neste projeto?

- () 1- Muito baixa

- () 2- Baixa
- () 3- Média
- () 4- Alta
- () 5- Muito alta

4. Já participou em iniciativas semelhantes anteriormente?

- () Sim
- () Não

4.1. Se sim, quais foram as suas principais impressões?

5. Existe algum tema ou atividade que gostaria que fosse abordado/a no projeto?

II. Comentários Finais

6. Indique alguma outra sugestão ou observação que gostasse de compartilhar

Agradecemos a colaboração!

PROJETO APROXIMAR

Declaração de Consentimento para Captação, Utilização e Divulgação de Imagem, Vídeo e Som

Nome completo:

Data de nascimento: ____ / ____ / ____

Cartão de Cidadão / BI n.º: _____

Telefone/Contacto: _____

Eu, acima identificado(a), declaro que autorizo, de forma livre, informada e esclarecida, a captação, utilização e divulgação da minha imagem, voz e/ou vídeo pelo **Município de Góis**, no âmbito das atividades desenvolvidas pelo **Projeto Aproximar**.

A presente autorização tem como finalidade exclusiva:

- a recolha de evidências das atividades realizadas no âmbito do referido projeto;
- a produção de notícias relacionadas com essas atividades;
- a sua promoção e divulgação através de meios como o site institucional do Município de Góis, redes sociais, cartazes, boletim municipal, órgãos de comunicação social ou outros meios de comunicação considerados adequados.

Tenho conhecimento de que poderei, a qualquer momento, solicitar a revogação deste consentimento, nos termos do disposto no Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD), através de contacto com o Município de Góis.

Local e data: _____, ____ / ____ / ____

Assinatura: _____

PROJETO APROXIMAR – REGISTO DO(S) DINAMIZADOR(ES) DA SESSÃO

Data: ____ / ____ / ____

Localidade: _____

Nº da Sessão: ____ Hora de Início: _____ Hora de Término: _____

Nome/Tema da sessão: _____

Responsável/Responsáveis pela Sessão: _____

Entidades que representa/m: _____

Conteúdos abordados
Metodologia
Recursos didáticos utilizados
Atividades desenvolvidas

Níveis de interesse e de participação evidenciados pelo grupo
Outros aspetos relevantes

PROJETO APROXIMAR – REGISTO DE PRESENÇAS

Data: ____ / ____ / ____

Localidade: _____

Nº da Sessão: ____

Nome/Tema da sessão: _____

Responsável/Responsáveis pela Sessão: _____

Entidades que representa/m: _____

FOLHA DE PRESENÇAS		
Nº	Assinatura do/a participante	Residência
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

Observações: _____

Assinatura do(s) Responsável(eis):

PROJETO APROXIMAR – AVALIAÇÃO DA SESSÃO

Data da sessão: ____/____/____

Localidade: _____

Sexo: Masculino____ Feminino____

Idade: <65 anos ____ 65-74 anos ____ 75-84 anos ____ >85 anos ____

1. De um modo geral, o que achou da sessão? Coloque um X na opção que considere mais correta:



Gostei muito



Gostei



Achei mais ou
menos



Não gostei
muito



Não gostei
mesmo nada

2. A sessão foi útil para si, ou enriqueceu aquilo que já sabia ou pensava antes? Coloque um X na opção que considere mais correta:



Muito útil/
enriquecedora



Útil/
enriquecedora



Mais ou menos



Pouco útil/
enriquecedora



Nada útil/
enriquecedora

3. Aspetos a melhorar ou outros pontos que queira referir

Agradecemos a sua participação! 😊

PROJETO “Aproximar”

Questionário Final

Data: ____/____/____

Localidade: _____

Sexo: Masculino ____ Feminino ____

Idade: <65 ____ 65-74 ____ 75-84 ____ >85 anos ____

Queremos conhecer a sua opinião sobre o Projeto, para melhor perceber o seu impacto, resultados e como melhorar. A sua participação é, por isso, essencial. Todas as respostas são confidenciais.

1. Como se sente agora, após a participação no projeto (comparativamente a como se sentia anteriormente) ?
 - () Muito melhor
 - () Melhor
 - () Igual
 - () Pior
 - () Muito pior

2. O projeto ajudou a melhorar algum dos seguintes aspetos da sua vida? (pode assinalar mais do que uma)
 - () Senti-me menos sozinho/a
 - () Fiz novas amizades
 - () Fiquei mais ativo/a
 - () Senti-me mais feliz
 - () Aprendi coisas novas
 - () Resolvi alguns desafios/dificuldades que anteriormente estava a enfrentar
 - () Outra(s): _____
 - () Não ajudou a melhorar nada

3. Com que frequência participou nas atividades do projeto?
 - () Sempre
 - () Quase sempre
 - () Algumas vezes

- ☐ Raramente
☐ Nunca

4. O que mais gostou no projeto?

5. O que poderia ter sido melhor?

6. Gostaria que o projeto continuasse?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Indiferente

7. Recomendaria este projeto a outra pessoa?

- ☐ Sim
☐ Não

8. Comentários/Sugestões

Agradecemos a colaboração!

ODS

Quadro V – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) considerados na elaboração do Projeto Aproximar, respetivas metas com relevância na operacionalização do mesmo e contributos concretos do Projeto para a sua prossecução

ODS	METAS RELEVANTES	COMO O PROJETO APROXIMAR CONTRIBUI PARA ESTAS METAS
 ERRADICAR A POBREZA EM TODAS AS SUAS FORMAS, EM TODOS OS LUGARES	Meta 1.3 - Implementar, a nível nacional, sistemas e medidas de proteção social adequados, para todos, incluindo níveis mínimos, e atingir uma cobertura substancial dos pobres e vulneráveis. Meta 1.4 – Até 2030, garantir que todos os homens e mulheres, particularmente os mais pobres e vulneráveis, tenham direitos iguais no acesso aos recursos económicos, bem como no acesso aos serviços básicos, à propriedade e controle sobre a terra e outras formas de propriedade, herança, recursos naturais, novas tecnologias e serviços financeiros, incluindo microfinanciamento. Meta 1.5 - Até 2030, aumentar a resiliência dos mais pobres e em situação de maior vulnerabilidade, e reduzir a exposição e a vulnerabilidade destes aos fenómenos extremos relacionados com o clima e	Através das sessões do Projeto, que contemplam a ação de diversos Serviços do município e do concelho, o Aproximar possibilita às pessoas das localidades abrangidas o acesso a estes serviços, numa relação de proximidade que potencia a participação e a promoção dos seus direitos. O “Aproximar” atua, particularmente, junto de idosos/as que vivem em zonas remotas e despovoadas do concelho, muitas vezes com fraco acesso a serviços sociais, culturais ou de saúde; garante, a essa população, acesso a informação sobre direitos sociais, saúde, proteção contra burlas, alimentação, energia, apoio ao consumidor; contribui para aumentar a sua autonomia, segurança e literacia. A inclusão em atividades comunitárias regulares combate a pobreza de relações e a solidão, assim como, apoia a valorização pessoal e o

	outros choques e desastres económicos, sociais e ambientais.	reconhecimento da pessoa idosa como sujeito de direitos e saberes. Tanto o diagnóstico “porta a porta”, como as intervenções em aldeias isoladas, funcionam como medidas de proteção social descentralizadas e proativas, que contribuem para prevenir a exclusão e o agravamento da pobreza.
 3 SAÚDE DE QUALIDADE GARANTIR O ACESSO À SAÚDE DE QUALIDADE E PROMOVER O BEM-ESTAR PARA TODOS, EM TODAS AS IDADES	Meta 3.8 - Atingir a cobertura universal de saúde, incluindo a proteção do risco financeiro, o acesso a serviços de saúde essenciais de qualidade e o acesso a medicamentos e vacinas essenciais para todos de forma segura, eficaz, de qualidade e a preços acessíveis.	O "Aproximar" atua de forma transversal nas metas centrais do ODS 3, indo além da dimensão clínica e focando na saúde como bem-estar integral físico, mental e social. Ao integrar a saúde e o desporto, o projeto promove hábitos saudáveis e fomenta o envelhecimento ativo, contribuindo para garantir a saúde de qualidade em comunidades vulneráveis e geograficamente isoladas. A saúde mental também será abordada.
 4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE GARANTIR O ACESSO À EDUCAÇÃO INCLUSIVA, DE QUALIDADE EQUITATIVA, E PROMOVER OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA PARA TODOS	Meta 4.5 - Até 2030, eliminar as disparidades de género na educação e garantir a igualdade de acesso a todos os níveis de educação e formação profissional para os mais vulneráveis, incluindo as pessoas com deficiência, povos indígenas e crianças em situação de vulnerabilidade.	O “Aproximar” responde à ODS 4 através de uma proposta educativa não formal, inclusiva, descentralizada e participativa. Valoriza o direito à aprendizagem ao longo da vida, especialmente entre populações vulneráveis e com baixos níveis de escolaridade ou acesso à educação tradicional.

 ALCANÇAR A IGUALDADE DE GÉNERO E EMPODERAR TODAS AS MULHERES E RAPARIGAS	Meta 5.1 - Acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas, em toda a parte.	Nas atividades que propõe, o <i>Aproximar</i> promove acesso e participação igualitários a homens e mulheres.
 GARANTIR O ACESSO A FONTES DE ENERGIA FIÁVEIS, SUSTENTÁVEIS E MODERNAS PARA TODOS	Meta 7.3 – Duplicar a taxa global de melhoria da eficiência energética até 2030	A atividade “Poupança Energética” pretende, entre outros aspetos, sensibilizar para práticas que contribuam para reduzir os consumos energéticos. Ao incluir estas ações no contexto do envelhecimento ativo, o projeto capacita os/as idosos/as para se tornarem agentes de mudança nas suas casas e comunidades. Encoraja práticas que podem levar à redução do consumo energético e ao uso mais consciente dos recursos, o que contribui para a sustentabilidade local.
 REDUZIR AS DESIGUALDADES NO INTERIOR DOS PAÍSES E ENTRE PAÍSES	Meta 10.2 - Até 2030, empoderar e promover a inclusão social, económica e política de todos, independentemente da idade, género, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição económica ou outra. Meta 10.3 - Garantir a igualdade de oportunidades e reduzir as desigualdades de resultados, inclusive através da eliminação de leis, políticas e práticas	Através das atividades que propõe e do desenvolvimento das mesmas em localidades significativamente isoladas, o projeto Aproximar atua na promoção da inclusão e de um acesso igualitário a recursos e serviços, por todas as pessoas abrangidas, nomeadamente pessoas de idade avançada, muitas delas sem facilidade de acesso a este tipo de ações. O “Aproximar” está, portanto, alinhado com o ODS 10 ao: reduzir desigualdades sociais, geográficas e

	discriminatórias e da promoção de legislação, políticas e ações adequadas a este respeito.	etárias; promover a inclusão e participação de grupos vulneráveis. A abordagem descentralizada, humanizada e personalizada que se propõe é um modelo eficaz de como o município pode atuar localmente para reduzir desigualdades estruturais.
 11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS TORNAR AS CIDADES E COMUNIDADES INCLUSIVAS, SEGURAS, RESILIENTES E SUSTENTÁVEIS	Meta 11.3 - Aumentar a urbanização inclusiva e sustentável e a capacidade para o planeamento e gestão participativa, integrada e sustentável dos assentamentos humanos. Meta 11.7 - Proporcionar o acesso universal a espaços públicos seguros, inclusivos, acessíveis e verdes, especialmente para mulheres, crianças, idosos e pessoas com deficiência. Meta 11.a - Apoiar relações económicas, sociais e ambientais positivas entre áreas urbanas, periurbanas e rurais, reforçando o planeamento nacional e regional de desenvolvimento.	O projeto “Aproximar”: revaloriza o mundo rural e as pequenas localidades; garante acessibilidade, inclusão e participação social; reforça o tecido social e a identidade local; atua na proximidade, promovendo uma visão integrada do desenvolvimento comunitário sustentável.
 12 PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS GARANTIR PADRÕES DE CONSUMO E DE PRODUÇÃO SUSTENTÁVEIS	Meta 12.5 - Até 2030, reduzir substancialmente a geração de resíduos por meio da prevenção, redução, reciclagem e reutilização. Meta 12.8 - Até 2030, garantir que as pessoas, em todos os lugares, tenham informação relevante e consciencialização para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida em harmonia com a natureza.	O projeto alinha-se com o ODS 12, particularmente através da colaboração com o Serviço de Ambiente do Município. A abordagem educativa, comunitária e prática que é assumida pelo <i>Aproximar</i> torna-o um bom exemplo de como os consumos sustentáveis podem ser promovidos junto de populações envelhecidas e rurais, valorizando: a reutilização; a redução de desperdício; a literacia ambiental.

 ADOTAR MEDIDAS URGENTES PARA COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E OS SEUS IMPACTOS	Meta 13.1 - Reforçar a resiliência e a capacidade de adaptação a riscos relacionados com o clima e as catástrofes naturais em todos os países. Meta 13.3 - Melhorar a educação, aumentar a consciencialização e a capacidade humana e institucional sobre medidas de mitigação, adaptação, redução de impacto e alerta precoce no que respeita às alterações climáticas.	Através da colaboração com a Proteção Civil, o projeto contempla a sensibilização sobre medidas de prevenção e atuação em caso de incêndios rurais, cenários de condições atmosféricas adversas, sismos e/ou outras catástrofes, alinhando-se, deste modo, com o ODS 13.
 PROMOVER SOCIEDADES PACÍFICAS E INCLUSIVAS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL, PROPORCIONAR O ACESSO À JUSTIÇA PARA TODOS E CONSTRUIR INSTITUIÇÕES EFICAZES, RESPONSÁVEIS E INCLUSIVAS A TODOS OS NÍVEIS	Meta 16.3 – Promover o Estado de Direito, a nível nacional e internacional, e garantir a igualdade de acesso à justiça para todos Meta 16.6 – Desenvolver instituições eficazes, responsáveis e transparentes a todos os níveis Meta 16.7 – Assegurar a tomada de decisões responsiva, inclusiva, participativa e representativa a todos os níveis	O projeto realiza ações de sensibilização sobre os direitos sociais da pessoa idosa, como o estatuto do cuidador informal; inclui sessões sobre segurança, violência, abuso e burlas contra idosos/as, promovendo a literacia em direitos e proteção; empodera as pessoas abrangidas através de informação para acederem a mecanismos de apoio e proteção. O <i>Aproximar</i> envolve várias instituições públicas locais (GNR, Centro de Saúde, Município) de forma articulada; promove a transparência, proximidade e confiança nas instituições através do contacto direto com a população idosa; valoriza uma gestão participativa e interinstitucional com base nas necessidades locais identificadas pelo Radar Social. O projeto é, ainda, construído com base em diagnósticos participativos (questionários porta-a-porta); as atividades são tendencialmente

		desenhadas com o envolvimento direto dos/as beneficiários/as; promove-se a participação cívica da população idosa e a sua integração em decisões e ações comunitárias.
 REFORÇAR OS MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO E REVITALIZAR A PARCERIA GLOBAL PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL	Meta 17.17 Incentivar e promover parcerias eficazes nos setores público, público-privado e da sociedade civil, aproveitando a experiência e as estratégias de obtenção de recursos das parcerias.	O projeto “Aproximar” materializa a Meta 17.17 ao: mobilizar diferentes atores locais; valorizar o trabalho em rede; promover a colaboração institucional para o bem-estar da comunidade; facilitar a implementação eficaz e sustentável de um projeto social com impacto local.