



Ponto 1. Período de antes da ordem do dia

Ação Social

(1 de abril de 2025 a 31 de maio de 2025)

Conteúdos

1. Distribuição de Cabazes	2
2. Apoios Financeiros Atribuídos.....	2
3. Programa de Apoio à Natalidade	3
4. Participação em Iniciativas e Eventos	4
4.1. Apresentação do livro “Perturbações da Aprendizagem Específicas”	4
4.2. Participação no Festival “Pint of Science”	4
4.3. Participação no IPG Business Summit 2025	5
5. Atividades para a População Sénior	6
Ateliers de Bordados e Pintura	6
Sessões de Estimulação Cognitiva.....	6
Ginástica Sénior.....	6
5.1. Programa “Ativo Sénior” – Caminhada nos Passadiços do Mondego e Visita ao Museu da Tecelagem	7

1. Distribuição de Cabazes

Nos meses de abril e maio de 2025, a Freguesia da Guarda procedeu à entrega de cabazes alimentares, com especial destaque para a distribuição de cabazes de Páscoa, destinados aos agregados familiares acompanhados regularmente pelos serviços de ação social. Para além destes, foram ainda atribuídos alguns cabazes extra, em resposta a situações pontuais de carência sinalizadas durante este período.

Esta iniciativa procurou garantir um apoio direto e imediato às famílias em situação de maior vulnerabilidade socioeconómica, reforçando a missão social da Junta de Freguesia. A distribuição abrangeu não só os beneficiários habituais, mas também cidadãos que, perante dificuldades específicas, solicitaram apoio alimentar durante estes meses.

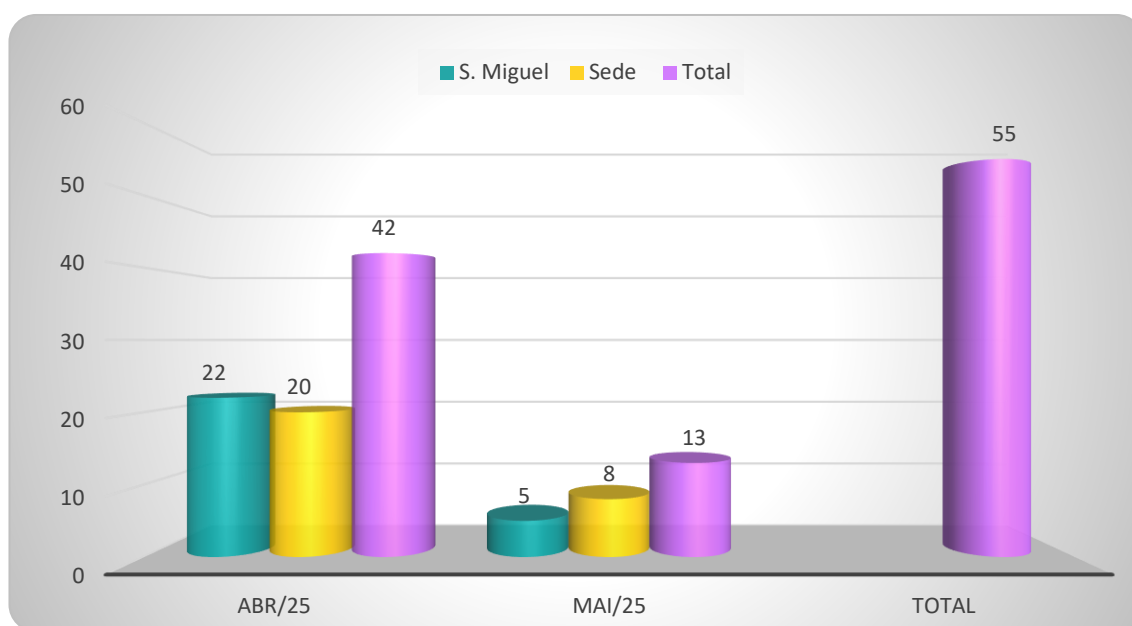


Gráfico I – Cabazes distribuídos

2. Apoios Financeiros Atribuídos

Durante os meses de abril e maio de 2025, a Freguesia da Guarda recebeu alguns pedidos de apoio financeiro por parte de agregados familiares em situação de vulnerabilidade socioeconómica. As solicitações incidiram, sobretudo, sobre a necessidade de cobrir despesas essenciais e urgentes, como o pagamento de serviços básicos (água e

eletricidade), rendas de habitação, aquisição de medicamentos e acesso a cuidados de saúde, incluindo consultas e exames médicos.

Neste período, à semelhança do que se verificou nos meses anteriores, foram rececionados alguns pedidos de ajuda para pagamento da renda da casa, evidenciando as contínuas dificuldades habitacionais enfrentadas por muitas famílias residentes na Freguesia.

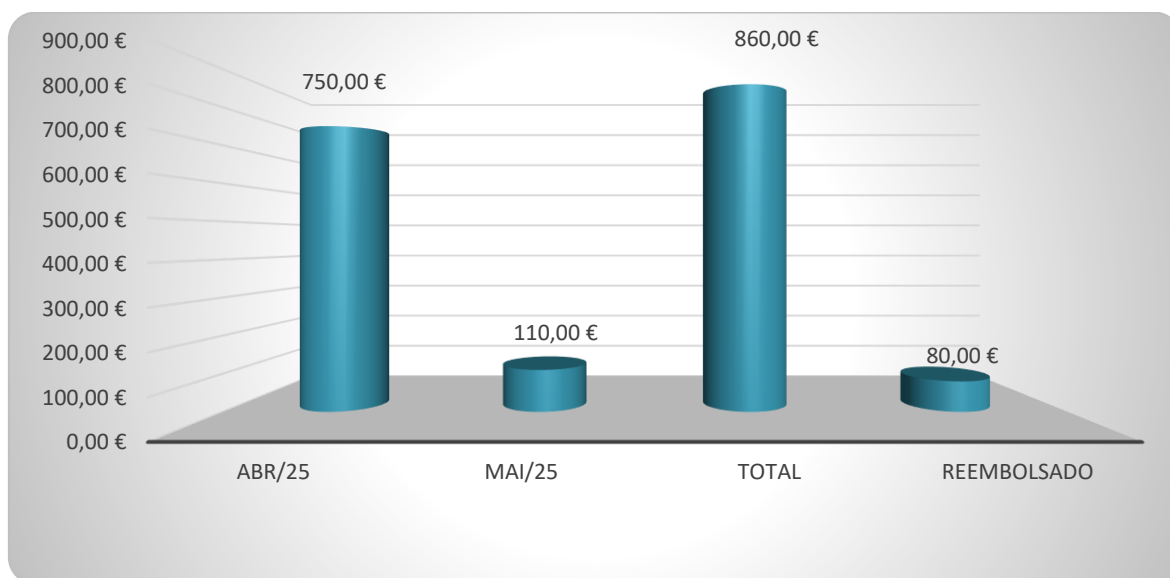


Gráfico II – Apoios financeiros atribuídos às famílias

3. Programa de Apoio à Natalidade

Nos meses de abril e maio de 2025, manteve-se a receção de candidaturas ao Programa de Apoio à Natalidade da Freguesia da Guarda, tendo sido atribuídos 10 vouchers ao longo deste período. Com estas atribuições, o número total de apoios concedidos desde a entrada em vigor do Programa, a 1 de junho de 2024, ascende agora a 66.

Cada voucher, no valor de 100€, destina-se à aquisição de produtos de puericultura numa das farmácias parceiras da iniciativa. Adicionalmente, os beneficiários cujos bebés nasceram já em 2025 receberam um kit de puericultura, um contributo relevante para apoiar as famílias no início desta nova etapa.

A Freguesia tem continuado a desenvolver esforços no sentido de ampliar a divulgação do Programa, promovendo o seu conhecimento junto da comunidade e das entidades locais.



4. Participação em Iniciativas e Eventos

4.1. Apresentação do livro “Perturbações da Aprendizagem Específicas”

No dia 03 de maio de 2025, a Freguesia da Guarda marcou presença na apresentação da brochura “Perturbações da Aprendizagem Específicas”, que teve lugar na Biblioteca Municipal Eduardo Lourenço. Esta publicação resulta do trabalho das psicólogas Sara Terras e Liliana Rebelo, com ilustrações e paginação a cargo de Anita Nunes e Diana Guerra, e foi promovida pela APAFID – Associação Portuguesa de Apoio, Formação e Investigação em Dislexia. A iniciativa reuniu um público composto maioritariamente por docentes e contou com a intervenção de especialistas reconhecidas na área, nomeadamente a Dra. Helena Serra, com a comunicação “Da suspeita ao diagnóstico na dislexia”, e a Dra. Leopoldina Viana, que abordou o tema “Perturbações de Aprendizagem Específicas: Intervenção da Teoria à Prática”. O momento proporcionou também um espaço de diálogo e partilha entre participantes e oradoras.

4.2. Participação no Festival “Pint of Science”

Entre os dias 19 e 21 de maio de 2025, decorreu, na cidade da Guarda, mais uma edição do festival internacional Pint of Science, iniciativa que visa aproximar a ciência do público em geral, promovendo conversas científicas em ambientes informais, como cafés e bares. O evento, de origem britânica, teve a sua primeira edição em Portugal em 2018, e a cidade da Guarda acolheu o festival pela primeira vez em 2022. A edição de 2025 foi dinamizada por uma nova equipa de voluntários locais, destacando-se a participação de Ana Plácido, que deu continuidade ao trabalho iniciado por Sofia Saraiva, guardense e impulsionadora

do evento na cidade. Ao longo de três dias, realizaram-se seis conversas científicas em três espaços emblemáticos da Guarda – o Sai de Gatas, o Old Piano e a Tasca Farta – reunindo investigadores e público em torno de temáticas acessíveis e atuais. As sessões foram organizadas em torno de três temas distintos: “O nosso Mundo”, com os oradores Carvalho Rodrigues e Pedro Prata; “Pint’Arte”, com Joana Cabete e Pedro Leitão; e “Chatear Camões”, com António Leitão e Daniel Martins. O evento decorreu num ambiente descontraído e de proximidade, favorecendo o diálogo entre cientistas e cidadãos.

A Freguesia da Guarda reconhece o valor deste tipo de iniciativas para a promoção da literacia científica e da participação cultural da comunidade, e continuará a acompanhar e a apoiar eventos que reforcem o envolvimento da população com temas relevantes e inovadores.

4.3. Participação no IPG Business Summit 2025

Nos dias 28 e 29 de maio de 2025, a Freguesia da Guarda acompanhou a realização do IPG Business Summit, promovido pelo Instituto Politécnico da Guarda (IPG), evento que se afirmou como um espaço de debate, reflexão e partilha entre o meio académico, empresarial e institucional.

Durante estas jornadas, foram dinamizadas várias sessões com a participação de antigos alunos do IPG que hoje lideram os seus próprios negócios, representantes de empresas tecnológicas, docentes, autarcas e responsáveis de instituições oficiais ligadas ao apoio ao empreendedorismo e à inovação. A par das intervenções, foram também apresentados os resultados de investigação desenvolvidos nos laboratórios e centros de investigação do IPG, evidenciando a aplicação prática do trabalho académico na realidade empresarial. Este evento constituiu uma importante oportunidade para aproximar os estudantes e recém-formados do mundo profissional, criando pontes entre o conhecimento, a inovação e o tecido empresarial da região.



5. Atividades para a População Sénior

Durante os meses de abril e maio, a Freguesia da Guarda deu continuidade ao conjunto de atividades regulares dirigidas à população sénior, promovendo o envelhecimento ativo e o bem-estar físico, mental e social. Estas ações mantêm-se abertas à comunidade, com possibilidade de inscrição contínua.

Ateliers de Bordados e Pintura

Realizados nas instalações da Guarda-Gare, estes ateliers continuam a proporcionar momentos de expressão artística e partilha entre participantes. As sessões permitem o desenvolvimento de competências manuais e criativas, num ambiente acolhedor e de convívio, que reforça a autoestima e o espírito comunitário.

Sessões de Estimulação Cognitiva

Também sediadas no edifício da Guarda-Gare, as sessões de estimulação cognitiva visam preservar e potenciar as capacidades mentais dos participantes. Através de exercícios adaptados, estas atividades contribuem para a autonomia, o bem-estar psicológico e a prevenção do declínio cognitivo.

Ginástica Sénior

As aulas de ginástica sénior decorreram em vários espaços da freguesia, garantindo maior acessibilidade e proximidade à população. Estas sessões incentivam a prática regular de exercício físico, promovendo a mobilidade, a saúde e a qualidade de vida. A elevada adesão reflete o reconhecimento da importância desta prática na rotina dos seniores.

A Freguesia da Guarda mantém, assim, o seu compromisso com uma resposta ativa e abrangente às necessidades da população sénior, promovendo atividades que estimulam o corpo, a mente e o convívio social, com impacto direto na qualidade de vida e no fortalecimento dos laços entre cidadãos.

5.1. Programa “Ativo Sénior” – Caminhada nos Passadiços do Mondego e Visita ao Museu da Tecelagem

No dia 31 de maio de 2025, a Freguesia da Guarda promoveu mais uma atividade inserida no programa Ativo Sénior, reunindo cerca de 140 participantes – entre seniores e professores de educação física – para uma caminhada de 4 a 5 km ao longo dos Passadiços do Mondego, entre o Açude e Pêro Soares. A atividade decorreu entre as 10h00 e as 13h00, num ambiente de convívio, bem-estar e contacto com a natureza.

Ao longo do percurso, os participantes tiveram a oportunidade de contemplar as paisagens do Vale do Mondego, conhecer vestígios do antigo aproveitamento pré-industrial dos lanifícios e observar o potencial hidroelétrico da região, bem como a diversidade de fauna e flora local.

Após a caminhada, o grupo visitou o Museu da Tecelagem, nos Meios, onde foi realizada uma visita guiada pelo Professor Luís Costa. Seguiu-se um almoço-convívio que reforçou o espírito de grupo e encerrou simbolicamente mais um “ano letivo” das sessões regulares de ginástica sénior, dinamizadas desde outubro em vários bairros e associações da Freguesia.

A Freguesia da Guarda destacou, assim, o trabalho que tem sido desenvolvido nas atividades dirigidas aos cidadãos seniores, reunindo todos os que nelas participam, incluindo professores e técnicos que, ao longo do ano, dinamizaram as sessões de atividade física e de estimulação cognitiva com dedicação e proximidade, promovendo a saúde, o convívio e o envelhecimento ativo da população sénior.

