



## Ponto 1. Período de antes da ordem do dia

### Ação Social

(1 de junho de 2025 a 31 de agosto de 2025)

### Conteúdos

1.	Distribuição de Cabazes Alimentares.....	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 “Carlos Brito – Vidas Sem Álcool” .....	4
4.2.	Programa “Eco Freguesias XXI 2025” .....	5
5.	Atividades para a População Sénior .....	6
5.1.	Ateliers de Bordados e Pintura .....	6
5.2.	Sessões de Estimulação Cognitiva.....	6
5.3.	Ginástica Sénior .....	7
5.4.	Programa “Ativo Sénior” – Passeio ao Buddha Eden.....	7

## **1. Distribuição de Cabazes**

Nos meses de junho, julho e agosto de 2025, a Freguesia da Guarda procedeu à entrega de mais de 40 cabazes alimentares destinados aos agregados familiares acompanhados regularmente pelos serviços de ação social, verificando-se uma maior incidência de recolha junto da sede executiva.

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

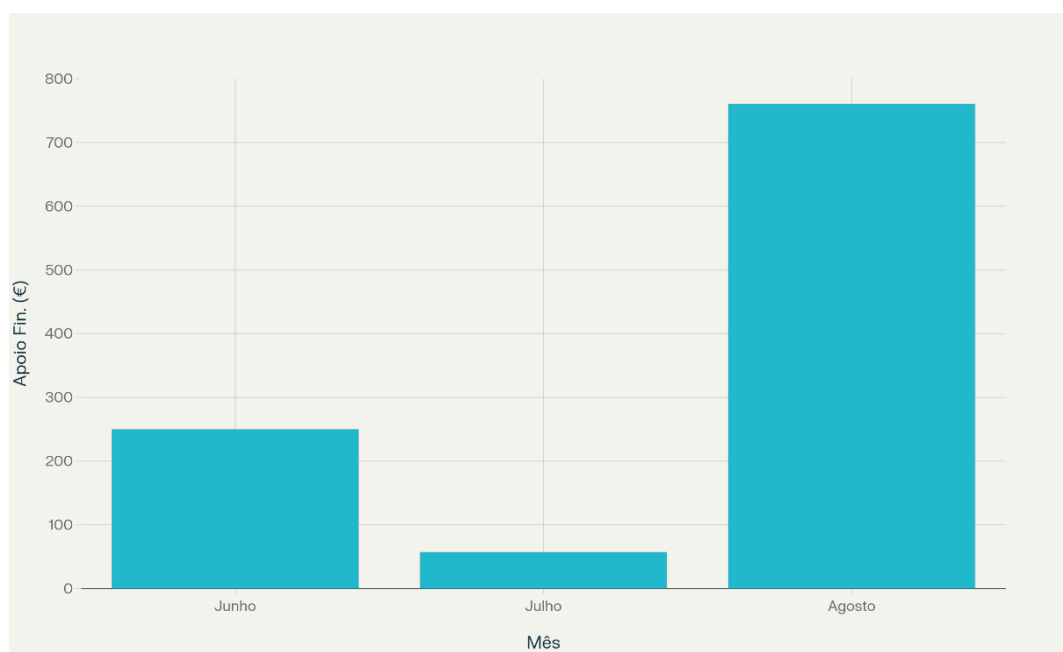
## **2. Apoios Financeiros Atribuídos**

Durante os meses de junho, julho e agosto 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, na 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, os valores de apoio financeiro disponibilizados distribuíram-se do seguinte modo:

- junho: valor total de 250€ (duzentos e cinquenta Euros);
- julho: valor total de 57,14€ (cinquenta e sete Euros e catorze Cêntimos);
- agosto, valor total de 760,36€ (setecentos e sessenta Euros e trinta e seis Cêntimos).

Gráfico I – Apoio financeiro mensal atribuído às famílias



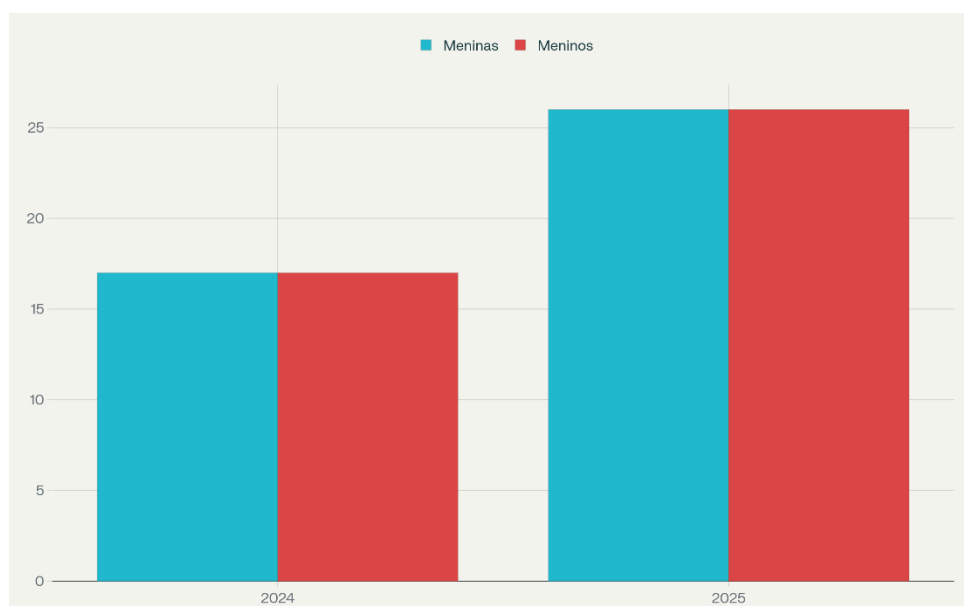
### 3. Programa de Apoio à Natalidade

Nos meses de junho, julho e agosto de 2025, manteve-se a receção de candidaturas ao Programa de Apoio à Natalidade da Freguesia da Guarda, tendo sido atribuídos 18 vouchers ao longo deste período. Com estas atribuições o número total de apoios concedidos, desde a entrada em vigor do Programa, ascende agora a um total de 86 KITs, no ano de 2024 foram entregues 34 KITs (17 meninas e 17 meninos) e em 2025 contam-se já com 52 KITs (26 meninas e 26 meninos).

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.

Gráfico II – Entrega de KITS por gênero e ano (2024 e 2025)



## 4. Participação em Iniciativas e Eventos

### 4.1. Apresentação do livro “Carlos Brito - Vidas sem Álcool”

No dia 21 de junho, decorreu na sala do Café-Concerto do Teatro Municipal da Guarda a sessão de apresentação do livro “Carlos Brito - Vidas sem Álcool”, que ilustra o percurso de vida cívica notável do fundador e principal responsável do Centro de Alcoólicos Recuperados da Guarda.

A apresentação contemplou as intervenções da autora Carla Campanela, do Presidente da Câmara Municipal da Guarda, do Sr. Carlos Brito, da Dra. Alexandra Almeida (diretora da Unidade de Alcoologia do Centro em Coimbra) e cidadãos recuperados da doença alcoólica. Este foi um projeto que se concretizou em dois anos e que juntou diferentes intervenientes que foram escrevendo, organizando e ilustrando o livro.

A Freguesia da Guarda promoveu a edição deste livro, desta importante história cívica, com o objetivo de uma maior e melhor consequência na luta contra o excesso de consumo de bebidas alcoólicas, em particular junto dos jovens.



#### 4.2. Programa “Eco Freguesias XXI 2025”

No dia 7 de julho, numa cerimónia que decorreu no Teatro-Cine de Torres Vedras, a Freguesia da Guarda viu renovado o reconhecimento de Eco Freguesia pela Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE), com o Galardão Bandeira Verde Eco Freguesias XXI 2025.

A 5ª edição do Programa visou a distinção de 134 freguesias com Bandeira Verde, das 151 candidatas, com as melhores práticas de sustentabilidade, não só ambiental, mas também socioeconómico e cultural, implementadas nos últimos 2 anos, em alinhamento com os objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, das Nações Unidas.

Entre as iniciativas promovidas pela Freguesia da Guarda destacam-se projetos como as hortas comunitárias e escolares, ações de sensibilização ambiental e programas de envolvimento dos cidadãos na construção de uma eco comunidade. A conquista da Bandeira Verde representa a garantia de sustentabilidade e qualidade da vida local.



## 5. Atividades para a População Sénior

Durante os meses junho, julho e agosto 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.

### 5.1 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.

### 5.2 Sessões de Estimulação Cognitiva

Também sediadas no edifício da Guarda-Gare, as sessões de estimulação cognitiva, com uma pequena pausa para férias no mês de agosto, visaram e 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.

### **5.3 Ginástica Sénior**

As aulas de ginástica sénior decorreram, até ao final do mês de junho, 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.

### **5.4 Programa “Ativo Sénior”**

#### **“Caminhe com a Freguesia - Passadiços do Paiva”**

Realizou-se, no dia 15 de junho de 2025, a segunda caminhada promovida pela junta de freguesia que se integrou na iniciativa “Caminhe com a Freguesia”, que ao longo dos anos tem proporcionado duas a três caminhadas aos cidadãos interessados na prática do pedestrianismo.

Cerca de sete dezenas de participantes, subdivididos em três grupos, percorreram um percurso de aproximadamente 9km quase sempre a acompanhar o rio Paiva. A grande maioria dos setenta participantes tiveram a oportunidade de passar a ponte suspensa, a mais ou menos 175 metros de altitude, aproveitando para contemplar um autêntico desfiladeiro cavado na rocha e a obra de engenharia.

A caminhada foi concluída praticamente por todos os participantes e finalizou com um almoço no Hotel São Pedro à base da carne de vitela arouquesa.

Vídeo da atividade em <https://youtu.be/ma4AtbqS3I8>



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.