



SÃO LÁZARO
e SÃO JOÃO
do SOUTO

Orçamento Participativo 2026

União das Freguesias de Braga
(S. José de S. Lázaro e S. João do Souto)

Nome da Instituição ou responsável pelo projeto: Associação Juvenil SYnergia

E-mail: direcao@synergia.pt

Contacto: 253 144 287

Morada: Praça Dr. Francisco Araújo Malheiro n/s

Título da Proposta: "Equilíbrio no Cuidar"

Âmbito de Atuação: Ação Social

Tempo de execução: até 25/05/2026

Valor da Proposta (até 1.250,00 €): 1.250,00€

Descrição do Projeto:

Programa Comunitário de Terapia Ocupacional

O projeto "Equilíbrio no Cuidar" pretende criar um programa de intervenção comunitária dinamizado por um(a) Terapeuta Ocupacional, direcionado a jovens com multideficiência.

Intervenção focada no desenvolvimento da autonomia, participação nas atividades da vida diária e promoção da inclusão social

Este projeto propõe:

Sessões de grupo orientadas por Terapeuta Ocupacional;

Avaliação da rotina e da sobrecarga ocupacional dos cuidadores;

Estratégias práticas para adaptação das atividades de cuidado;

Técnicas de prevenção de lesões físicas no cuidar;

Promoção de atividades significativas e de autocuidado;

Criação de rede de suporte entre participantes.

A intervenção terá uma vertente prática e funcional, fornecendo ferramentas concretas para melhorar a qualidade de vida do cuidador e da pessoa cuidada.

Objetivo Geral

Desenvolver competências nas AVD's (higiene, alimentação, vestuário, organização pessoal

Estimular capacidades motoras, cognitivas e sensoriais que favoreçam a funcionalidade no dia a dia;

Promover a comunicação, interação social e a participação em atividades significativas.

Cronograma das várias fases de execução

Plano de Implementação

Duração: 8 meses

1 sessão quinzenal de grupo (12 sessões)

2 workshops práticos (mobilização segura e organização da rotina)

Beneficiários diretos estimados: 15 a 20 cuidadores.

Impacto Esperado na Freguesia

Cuidadores mais capacitados e seguros

Redução de risco de lesões físicas

Melhor organização da vida diária

Início 22 de Maio de 2026 e final a 31 de Dezembro de 2026

Rubricas de Investimento

Honorários Terapeuta Ocupacional (8 sessões + 2 workshops)

1.000€

Materiais pedagógicos e de apoio técnico

120€

Materiais para workshops práticos

80€

Divulgação

50€

Total

1.250€

Orçamento Participativo 2026

União das Freguesias de Braga

(S. José de S. Lázaro e S. João do Souto)

