



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: “Cuidar em Equilíbrio” Apoio Psicológico para Cuidadores

Âmbito de Atuação: Educação

Tempo de execução: até 25/05/2026

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

Descrição do Projeto:

Existem famílias que vivem diariamente dedicadas ao cuidado de pessoas com doença crónica, dependência ou multideficiência. São pais, mães, filhos e familiares que cuidam com amor — mas muitas vezes em silêncio, sozinhos e emocionalmente sobrecarregados.

O projeto “Cuidar em Equilíbrio” propõe a criação de um programa de apoio psicológico comunitário, destinado a cuidadores informais.

Através de sessões de grupo orientadas por um(a) psicólogo(a), pretende-se criar um espaço seguro de escuta, partilha e fortalecimento emocional, promovendo o bem-estar psicológico e prevenindo o burnout dos cuidadores.

Este projeto transforma a freguesia num espaço mais humano, solidário e atento às necessidades reais das famílias.

Impacto Esperado

Cuidadores emocionalmente mais fortalecidos

Redução do risco de burnout

Cronograma das várias fases de execução

Promover a saúde mental e o bem-estar emocional dos cuidadores informais.
Reduzir o stress e a sobrecarga emocional;
Combater o isolamento social dos cuidadores;
Desenvolver estratégias de regulação emocional e autocuidado;
Criar uma rede local de apoio entre cuidadores;
Sensibilizar a comunidade para a importância de cuidar da saúde mental de quem cuida.
Plano de Implementação
Duração: 6 meses
1 sessão de grupo quinzenal (12 sessões no total)
2 workshops temáticos (gestão do stress e autocuidado)
Sessão final de avaliação
Beneficiários diretos estimados: 15 a 20 cuidadores.
Quadro de Investimento (Valor Máximo: 1.250€)
Início a 25 de Maio 2026 e termina a 31 de Dezembro de 2026

Rubricas de Investimento

Honorários Psicólogo(a) (12 sessões + 2 workshops)
1.000€
Materiais técnicos e pedagógicos
100€
Divulgação
75€
Materiais de apoio/logística
75€
Total
1.250€

Orçamento Participativo 2026

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

