



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 de Moradores do Fujacal e Conselheiro Lobato

**E-mail:** geral.amfcl@gmail.com

**Contacto:** 967 600 900

**Morada:** Alameda do Fujacal 85

**Título da Proposta:** Sábados da Saúde –Cuidar da Comunidade

**Âmbito de Atuação:** Ação Social

**Tempo de execução:** até 01/07/2026

**Valor da Proposta (até 1.250,00 €):** 1.200,00€

---

### Descrição do Projeto:

O projeto “Sábados da Saúde” consiste na implementação de um programa comunitário de promoção da saúde e bem-estar, a decorrer ao longo de 6 meses, com atividades regulares ao sábado de manhã, na sede da associação.

Este programa tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos moradores, com especial foco na população idosa, pessoas em situação de isolamento e famílias mais vulneráveis.

As atividades incluem:

Rastreios de saúde (tensão arterial, glicemia, peso/IMC e aconselhamento básico)

Sessões de apoio psicológico pontual

Workshops de educação para a saúde (nutrição, prevenção de doenças, hábitos saudáveis)

Aulas de ginástica sénior e sessões de relaxamento/mindfulness

As sessões serão realizadas de forma contínua e organizada, podendo incluir diferentes atividades em cada sábado, promovendo a participação ativa da comunidade.

## OBJETIVOS

Promover a saúde física e mental dos moradores  
Prevenir doenças através de rastreios regulares  
Combater o isolamento social, especialmente na população idosa  
Incentivar estilos de vida saudáveis  
Reforçar os laços comunitários e o espírito de entreajuda

### Cronograma das várias fases de execução

O projeto decorrerá ao longo de 6 meses, com atividades semanais ao sábado de manhã, podendo atingir até 24 sessões.

As sessões serão organizadas de forma alternada entre financiamento do Orçamento Participativo e contributo da Associação de Moradores e parceiros locais, garantindo assim maior continuidade e abrangência do projeto.

Serão estabelecidas parcerias com entidades locais (farmácias, profissionais de saúde, técnicos especializados e voluntários), de forma a assegurar a qualidade das atividades e a sustentabilidade do projeto.

### Rubricas de Investimento

Contratação de técnicos especializados (psicólogo, formadores, instrutores): 1.000€

Aquisição de materiais para rastreios e atividades: 100€

Divulgação e comunicação do projeto: 100€

Nota:

A Associação de Moradores assegurará um contributo adicional (financeiro e/ou em recursos e parcerias), permitindo ampliar o número de sessões e o impacto do projeto na comunidade.

---

## Orçamento Participativo 2026

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

