LIVRO BRANCO

Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural

Prevenir. Capacitar. Fortalecer.

Versão 2.0 • Outubro de 2026

Documento institucional de referência

www.arc-pr.org geral@arc-pr.org +351.91.001.888.7

Rua do Rossio, 2, 6320-561 Vale de Espinho Sabugal

NIPC: 519.416.643

Índice

Ficha documental 3

1. Enquadramento e Contexto 4

1.1 Contexto Demográfico e Territorial 4

1.2 Factores de Vulnerabilidade 4

1.3 Necessidade de Cultura de Prevenção 4

1.4 Enquadramento Institucional 4

2. Identidade Institucional 4

2.1 Missão 4

2.2 Visão 5

2.3 Valores Institucionais 5

3. Proposta de Valor Diferenciadora 5

3.1 Enquadramento 5

3.2 Elementos Distintivos 5

3.3 Posicionamento Institucional 6

4. Modelo de Intervenção 6

4.1 Princípios Orientadores 6

4.2 Fases Metodológicas 6

Fase 1 - Diagnóstico e avaliação 6

Fase 2 - Capacitação prática 6

Fase 3 - Implementação de medidas 7

Fase 4 - Monitorização e avaliação 7

4.3 Estrutura Comunitária de Proximidade 7

4.4 Aplicação no Ciclo Inicial (2026–2028) 7

5. Eixos Estratégicos de Actuação 7

Eixo 1 - Cultura de Prevenção e Resiliência Comunitária 7

Eixo 2 - Capacitação da População Sénior e de Pessoas Vulneráveis 8

Eixo 3 - Literacia Digital e Segurança Tecnológica 8

Eixo 4 - Preparação para Situações de Emergência 8

Eixo 5 - Desenvolvimento Institucional e Cooperação 8

6. Prioridade Estratégica 2026-2028 ..... *9*

6.1 Enquadramento do Ciclo Inicial 9

6.2 Foco Prioritário 9

6.3 Objectivos Operacionais do Triénio 9

6.4 Consolidação e Escalabilidade 9

6.5 Resultados Esperados 9

7. Governação e Estrutura Organizacional *9*

7.1 Princípios de Governação 9

7.2 Órgãos Sociais 10

7.3 Conselho Consultivo (quando constituído) 10

7.4 Modelo de Voluntariado Qualificado 10

7.5 Independência e Neutralidade 10

8. Parcerias e Cooperação Institucional *10*

8.1 Princípio de Cooperação 10

8.2 Âmbitos de Cooperação 10

8.3 Modalidades de Parceria 11

8.4 Sustentabilidade e Financiamento 11

8.5 Protecção de Dados e Confidencialidade 11

9. Indicadores de Impacto e Avaliação *11*

9.1 Princípio de Avaliação 11

9.2 Três Níveis de Indicadores 11

9.3 Relatório de Actividades e Impacto 12

9.4 Melhoria Contínua 12

10. Compromisso Institucional *12*

Ficha documental

Designação	**Livro Branco da ARC-PR**
Versão	2.0 - Proposta de revisão editorial e estratégica
Data	19 de Outubro de 2026
Natureza	Documento institucional de referência
Estado	Aprovado
Horizonte inicial	2026–2028; primeiro mandato dos órgãos sociais: 2026–2030

Nota de leitura: este Livro Branco apresenta a identidade, os princípios e o modelo de intervenção da Associação. Os calendários, freguesias, recursos e metas específicas são definidos em instrumentos operacionais próprios, sujeitos a actualização. A descrição de medidas projectadas não equivale à sua implementação ou validação.

1. Enquadramento e Contexto

1.1 Contexto Demográfico e Territorial

Portugal apresenta uma realidade demográfica marcada pelo envelhecimento populacional e por acentuadas assimetrias territoriais. Nos territórios rurais de baixa densidade, a dispersão dos aglomerados, o isolamento e a distância aos serviços podem aumentar a exposição das pessoas a riscos quotidianos e a situações de emergência.

O diagnóstico territorial deve assentar em fontes estatísticas identificadas e datadas, complementadas por conhecimento local. Os indicadores demográficos utilizados nos planos operacionais serão actualizados à medida que forem disponibilizados dados oficiais comparáveis.

1.2 Factores de Vulnerabilidade

A vulnerabilidade não resulta exclusivamente da idade cronológica, mas da conjugação de factores individuais, sociais, habitacionais e territoriais:

- Isolamento geográfico e social;
- Fragilidade habitacional e acumulação de riscos domésticos;
- Baixa literacia digital e exposição a burlas e fraudes;
- Limitações de mobilidade, dependência funcional ou de equipamentos essenciais;
- Dificuldade de acesso a serviços e preparação insuficiente para situações de emergência.

A população sénior constitui um público prioritário, sem excluir outras pessoas e agregados familiares em situação de vulnerabilidade acrescida.

1.3 Necessidade de Cultura de Prevenção

A prevenção constitui um instrumento essencial de protecção, autonomia e dignidade. Mais do que respostas reactivas, importa promover preparação antecipada, capacitação prática e rotinas de autoprotecção, apoiadas em relações de proximidade e confiança.

1.4 Enquadramento Institucional

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural (ARC-PR) surge como contributo complementar às respostas existentes. Propõe-se estruturar metodologias replicáveis, apoiar a preparação comunitária e promover a cooperação entre cidadãos, autarquias, organizações sociais, serviços técnicos e agentes de protecção civil, respeitando as competências de cada entidade.

2. Identidade Institucional

2.1 Missão

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural tem como missão promover a resiliência comunitária através da consolidação de uma cultura de prevenção, capacitação prática e reforço da autonomia, com especial atenção às populações em situação de maior vulnerabilidade territorial.

A Associação entende a prevenção como instrumento estruturante de protecção, dignidade e coesão comunitária, valorizando soluções sustentáveis que reforcem a capacidade individual e colectiva de antecipar e mitigar riscos.

2.2 Visão

A Associação pretende afirmar-se como referência nacional no desenvolvimento de modelos estruturados e replicáveis de prevenção e capacitação comunitária, contribuindo para comunidades mais preparadas, conscientes e resilientes.

A longo prazo, ambiciona que a cultura de prevenção e a responsabilidade partilhada se consolidem como práticas integradas na vida comunitária dos territórios de baixa densidade.

2.3 Valores Institucionais

Rigor e responsabilidade - Metodologia estruturada, avaliação sistemática e compromisso com resultados verificáveis.

Autonomia e capacitação - Soluções que reforcem a capacidade de decisão e evitem dependência assistencial.

Independência e neutralidade - Actuação independente, sem vinculação político-partidária ou interesses particulares.

Serviço à comunidade - Respeito pela dignidade das pessoas, interesse público e coesão territorial.

Cooperação e parceria - Valorização da articulação com entidades públicas e privadas, reconhecendo de que a resiliência comunitária depende da colaboração estruturada.

3. Proposta de Valor Diferenciadora

3.1 Enquadramento

A ARC-PR adopta uma abordagem estruturada à prevenção e capacitação comunitária. Em vez de se limitar a acções pontuais de sensibilização, procura integrar diagnóstico, capacitação prática, implementação de medidas, acompanhamento e avaliação, com atenção à realidade de cada território.

3.2 Elementos Distintivos

Metodologia estruturada - Programas organizados segundo modelo sequencial: avaliação, capacitação, implementação e monitorização.

Avaliação sistemática - Utilização de instrumentos de avaliação estruturada que permitem identificar vulnerabilidades e priorizar intervenções.

Indicadores de resultados – Definição de métricas que distinguem actividade realizada, mudanças observadas e preparação comunitária.

Foco na autonomia - Promoção de soluções que reforçam capacidade de autoprotecção, decisão informada e apoio mútuo.

Replicabilidade territorial - Desenvolvimento de modelos documentados adaptáveis a diferentes freguesias e territórios de baixa densidade, garantindo sustentabilidade e escalabilidade e sujeito a validação e melhoria contínua.

Proximidade organizada - Presença comunitária regular, com responsabilidades definidas e articulação institucional.

3.3 Posicionamento Institucional

A Associação posiciona-se como entidade complementar às respostas existentes, valorizando o papel das autarquias, IPSS, organizações cívicas, entidades académicas e serviços técnicos.

Numa perspectiva de desenvolvimento progressivo, procurará consolidar um modelo metodologicamente consistente, documentado e replicável, cuja implementação territorial possa ser assegurada em cooperação com parceiros locais. A ARC-PR privilegiará a integridade metodológica, a qualidade, a avaliação e a evolução do modelo, reconhecendo que a sua sustentabilidade depende da apropriação pelas comunidades e instituições territoriais.

Esta orientação constitui uma possibilidade de evolução estratégica, a aferir à luz dos resultados da Rede Piloto, não um compromisso de expansão nacional já assumido.

4. Modelo de Intervenção

O modelo de intervenção da Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural assenta numa abordagem sequencial e estruturada, orientada para resultados mensuráveis e melhoria contínua.

4.1 Princípios Orientadores

- Prevenção e preparação antecipada em detrimento de reação, sem prejuízo da resposta profissional;
- Capacitação prática e adequada às capacidades de cada pessoa;
- Autonomia, proximidade e liderança pelo exemplo;
- Proporcionalidade, confidencialidade e respeito pela dignidade;
- Avaliação objectiva, aprendizagem e melhoria contínua.

4.2 Fases Metodológicas

Fase 1 - Diagnóstico e avaliação

Aplicação de instrumentos de caracterização domiciliária ou comunitária; identificação de riscos e necessidades; definição de prioridades proporcionais.

Princípio: Conhecer antes de agir.

Fase 2 - Capacitação prática

Sessões adaptadas ao público, demonstração de medidas preventivas, autoprotecção, primeiros socorros básicos e literacia digital, dentro das competências e qualificações aplicáveis.

Princípio: Capacitar antes de equipar.

Fase 3 - Implementação de medidas

Apoio à adopção de medidas simples de mitigação; preparação doméstica; entrega orientada de materiais ou kits quando integrada num programa.

Princípio: Transformar conhecimento em acção.

Fase 4 - Monitorização e avaliação

Reavaliação, acompanhamento de medidas, registo de melhorias e revisão da intervenção.

Princípio: Medir para melhorar.

4.3 Estrutura Comunitária de Proximidade

A metodologia poderá ser apoiada por uma rede comunitária organizada em funções complementares, com formação, limites de actuação e supervisão definidos:

Sentinelas de Aldeia - Elementos de proximidade que promovem contactos regulares, apoiam a prevenção, identificam necessidades e encaminham situações segundo procedimentos definidos.

Guardiões de Freguesia - Elementos de coordenação e acompanhamento local, responsáveis por apoiar Sentinelas, validar informação, acompanhar pendências e promover articulação com entidades competentes.

Protectores de Comunidade - Estruturas de representação, apoio e cooperação territorial, associadas ao desenvolvimento de delegações e parcerias locais, quando constituídas.

O modelo assenta na proximidade e na liderança pelo exemplo. O acompanhamento regular permite identificar alterações relevantes na situação das pessoas ou da comunidade, sem confundir essas alterações com emergências. Situações urgentes devem ser encaminhadas imediatamente para os serviços competentes, segundo os procedimentos aplicáveis.

Os elementos comunitários não constituem forças de emergência, não substituem os serviços de protecção civil, de saúde ou de acção social e não assumem competências legalmente reservadas a essas entidades.

4.4 Aplicação no Ciclo Inicial (2026–2028)

No ciclo inicial de consolidação metodológica (2026–2028), integrado no primeiro mandato dos órgãos sociais (2026–2030), o modelo será desenvolvido e testado prioritariamente em comunidades rurais de baixa densidade, com especial atenção à população sénior e a pessoas em situação de vulnerabilidade acrescida. A extensão territorial dependerá da validação prática, da adesão comunitária e dos recursos disponíveis.

5. Eixos Estratégicos de Actuação

Os Eixos Estratégicos traduzem a Missão da Associação em áreas estruturadas de intervenção, assegurando coerência entre identidade institucional e ação prática.

Estes eixos permitem organizar programas, priorizar recursos e orientar o desenvolvimento futuro da organização.

Eixo 1 - Cultura de Prevenção e Resiliência Comunitária

Promoção de comportamentos preventivos e consciência comunitária dos riscos. Inclui:

- Prevenção de acidentes domésticos;
- Rotinas de autoprotecção;
- Responsabilidade partilhada e redes de apoio mútuo.

Objectivo estratégico: Consolidar uma cultura preventiva sustentável.

Eixo 2 - Capacitação da População Sénior e de Pessoas Vulneráveis

Programas práticos que reforcem segurança quotidiana e autonomia. Inclui:

- Caracterização de necessidades e riscos domiciliários;
- Capacitação prática em segurança doméstica;
- Orientação para medidas preventivas de mitigação e preparação de emergência.

Objectivo estratégico: Reforçar autonomia e reduzir vulnerabilidades evitáveis.

Eixo 3 - Literacia Digital e Segurança Tecnológica

Promoção de utilização segura e consciente das tecnologias. Inclui:

- Segurança básica de dispositivos;
- Prevenção de burlas e fraudes;
- Capacitação para acesso mais seguro a serviços digitais (públicos).

Objectivo estratégico: Reduzir exclusão digital e vulnerabilidade tecnológica.

Eixo 4 - Preparação para Situações de Emergência

Preparação individual e comunitária para situações adversas. Inclui:

- Planos e rotinas de preparação doméstica;
- Medidas de autoprotecção e kits proporcionais;
- Conhecimento dos canais de alerta e dos serviços competentes.

Objectivo estratégico: Melhorar a preparação e o apoio mútuo sem substituir a resposta profissional.

Eixo 5 - Desenvolvimento Institucional e Cooperação

Consolidação da estrutura e das parcerias estratégicas. Inclui:

- Protocolos com autarquias, IPSS e entidades técnicas;
- Produção de materiais e instrumentos metodológicos;
- Projectos financiados e eventual Conselho Consultivo.

Objectivo estratégico: Garantir qualidade, sustentabilidade e desenvolvimento responsável.

6. Prioridade Estratégica 2026-2028

6.1 Enquadramento do Ciclo Inicial

O ciclo fundacional privilegia implementação progressiva e controlada, validação prática, medição de resultados e aprendizagem operacional antes de qualquer expansão territorial significativa.

6.2 Foco Prioritário

A Rede Piloto tem como núcleo territorial prioritário o concelho do Sabugal, prevendo-se intervenções complementares no concelho de Penamacor e, mediante condições de viabilidade, em Belmonte. A selecção concreta das freguesias e o calendário de execução constam do Plano de Implementação da Rede Piloto.

A população sénior constitui o grupo prioritário, sem excluir pessoas e agregados familiares com necessidades acrescidas decorrentes de isolamento, limitações funcionais ou outros factores de vulnerabilidade.

6.3 Objectivos Operacionais do Triénio

- Testar e ajustar os instrumentos de caracterização e acompanhamento;
- Capacitar os elementos da rede comunitária e os participantes;
- Implementar intervenções preventivas proporcionais às necessidades identificadas;
- Estabelecer articulações operacionais com entidades territoriais;
- Documentar resultados e limitações da Rede Piloto;
- Produzir avaliação que sustente decisões sobre continuidade e replicação.

6.4 Consolidação e Escalabilidade

A prioridade não é o crescimento rápido, mas a consolidação metodológica, a aprendizagem, o ajustamento dos instrumentos e a construção de credibilidade. A eventual replicação territorial será ponderada em função de evidência, recursos, capacidade dos parceiros e resultados observados.

6.5 Resultados Esperados

- Modelo documentado e testado em condições reais;
- Indicadores e instrumentos de avaliação aperfeiçoados;
- Parcerias territoriais funcionais;
- Comunidades participantes com melhorias verificáveis de preparação;
- Elementos suficientes para decidir sobre a evolução do modelo.

7. Governação e Estrutura Organizacional

7.1 Princípios de Governação

A Associação adopta princípios de transparência, responsabilidade, independência institucional, segregação de funções, prevenção de conflitos de interesse e prestação de contas, no respeito pelos seus Estatutos.

7.2 Órgãos Sociais

Assembleia Geral - Órgão deliberativo máximo, com as competências previstas nos Estatutos, incluindo eleição dos órgãos sociais e apreciação dos instrumentos de gestão.

Direcção - Órgão executivo responsável pela gestão, coordenação de programas, parcerias e execução das orientações estatutárias.

Conselho Fiscal - Órgão de fiscalização, responsável pelas competências de controlo e parecer previstas nos Estatutos.

7.3 Conselho Consultivo (quando constituído)

Poderá ser constituído um Conselho Consultivo de natureza não executiva, integrando personalidades com experiência relevante, para emitir pareceres não vinculativos e contribuir para a qualidade metodológica e credibilidade institucional.

7.4 Modelo de Voluntariado Qualificado

A Associação promoverá a participação de voluntários com formação adequada, responsabilidades delimitadas, supervisão e integração em equipas estruturadas. A participação voluntária não dispensa a avaliação de necessidades de recursos profissionais e de sustentabilidade operacional.

7.5 Independência e Neutralidade

A Associação actua de forma independente de estruturas político-partidárias e interesses particulares, cooperando com entidades públicas e privadas em função do interesse comunitário.

8. Parcerias e Cooperação Institucional

8.1 Princípio de Cooperação

A resiliência comunitária é uma responsabilidade partilhada. A ARC-PR privilegia a complementaridade, evita sobreposição de funções e procura fortalecer os recursos e capacidades já existentes no território.

8.2 Âmbitos de Cooperação

Autarquias locais - Apoio territorial, planeamento, logística, programas-piloto e articulação com serviços municipais.

IPSS e entidades sociais - Identificação responsável de necessidades, referenciação e acompanhamento articulado.

Organizações cívicas e associativas - Mobilização comunitária, participação e voluntariado.

Entidades técnicas e académicas - Validação metodológica, investigação, formação e avaliação.

Entidades públicas sectoriais - Cooperação com protecção civil, saúde, forças de segurança e outras estruturas competentes, nos respectivos âmbitos legais.

A cooperação com os serviços municipais de protecção civil e agentes de protecção civil centra-se na prevenção, preparação, identificação de necessidades e encaminhamento responsável. Não confere aos elementos da ARC-PR competências de intervenção profissional ou autoridade pública.

8.3 Modalidades de Parceria

- Protocolos de cooperação;
- Acordos específicos por projecto;
- Colaboração técnica e académica;
- Apoio logístico ou institucional;
- Candidaturas conjuntas a financiamento.

8.4 Sustentabilidade e Financiamento

A Associação poderá recorrer a apoios públicos nacionais e europeus, protocolos institucionais, donativos, apoios privados e projectos financiados, garantindo conformidade legal, transparência e autonomia estratégica.

8.5 Protecção de Dados e Confidencialidade

A recolha, tratamento, conservação e eventual partilha de dados pessoais observarão os princípios da licitude, finalidade determinada, minimização, proporcionalidade, segurança e confidencialidade, em conformidade com o quadro legal aplicável. O acesso à informação será diferenciado segundo as funções e necessidades legítimas de cada interveniente.

Dados relativos a saúde, dependência ou outras situações sensíveis exigem salvaguardas reforçadas, definição prévia de responsabilidades e fundamento jurídico adequado. A eventual utilização de plataformas digitais será precedida da avaliação dos requisitos de protecção de dados e segurança.

9. Indicadores de Impacto e Avaliação

9.1 Princípio de Avaliação

A avaliação integra o modelo de intervenção e procura distinguir aquilo que a Associação faz, aquilo que muda nas pessoas e aquilo que melhora na preparação da comunidade. A atribuição de efeitos à intervenção será prudente, atendendo às limitações dos dados e às condições de observação.

9.2 Três Níveis de Indicadores

Nível	Finalidade	Exemplos
Actividade	Medir execução	Comunidades abrangidas; sessões; visitas; voluntários formados; avaliações realizadas.
Resultados	Medir mudanças verificáveis	Medidas preventivas adoptadas; conhecimentos demonstrados; planos familiares preparados; seguimento de recomendações.

Preparação comunitária	Medir capacidade colectiva	Redes de proximidade activas; procedimentos de articulação testados; necessidades críticas identificadas e encaminhadas; evolução de critérios de preparação.

9.3 Relatório de Actividades e Impacto

A ARC-PR procurará produzir relatórios periódicos que apresentem resultados quantitativos e qualitativos, grau de execução, dificuldades, alterações metodológicas e recomendações. Os resultados serão descritos com distinção entre dados observados, estimativas e expectativas.

9.4 Melhoria Contínua

A informação recolhida permitirá rever instrumentos, ajustar formação, identificar prioridades e decidir sobre a replicação do modelo com base em evidência. Sempre que possível, serão utilizadas medições de referência e reavaliações posteriores, incluindo acompanhamento da continuidade das práticas preventivas.

10. Compromisso Institucional

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural nasce da convicção de que a prevenção, a capacitação e a responsabilidade partilhada constituem pilares essenciais de uma comunidade coesa e resiliente.

Num território marcado por desafios demográficos e dispersão geográfica, reforçar a autonomia individual e promover uma cultura de preparação antecipada não é apenas uma opção estratégica, é um contributo para a dignidade, segurança e confiança das pessoas.

A Associação assume o compromisso de:

- Actuar com rigor técnico e responsabilidade institucional;
- Promover soluções sustentáveis e mensuráveis;
- Cooperar de forma construtiva com entidades públicas e privadas;
- Manter independência e neutralidade na sua actuação;
- Valorizar o contributo cívico e a responsabilidade comunitária.

Acreditamos que comunidades mais preparadas são comunidades mais confiantes. E que pequenas acções estruturadas podem produzir impacto duradouro.

Com esta visão, a Associação propõe-se contribuir, de forma responsável e cooperativa, para o fortalecimento da resiliência comunitária de Portugal.

Comunidades preparadas constroem confiança. Confiança constrói resiliência.

Prevenir. Capacitar. Fortalecer.

Fortalecer a autonomia hoje é proteger a comunidade de amanhã.