

LIVRO BRANCO DA RESILIÊNCIA COMUNITÁRIA RURAL

SEDE



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural
ARC-PR



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

Índice

1. Enquadramento e Contexto	3
1.1 Contexto Demográfico e Territorial	3
1.2 Factores de Vulnerabilidade	3
1.3 Necessidade de Cultura de Prevenção	3
1.4 Enquadramento Institucional	4
2. Identidade Institucional	4
2.1 Missão	4
2.2 Visão.....	4
2.3 Valores Institucionais	5
3. Proposta de Valor Diferenciadora.....	5
3.1 Enquadramento.....	5
3.2 Elementos Distintivos	6
3.3 Posicionamento Institucional.....	6
4. Modelo de Intervenção	7
4.1 Princípios Orientadores	7
4.2 Estrutura do Modelo	7
4.3 Indicadores de Impacto (Exemplos).....	8
4.4 Aplicação no Triénio Inicial (2026–2028)	8
5. Eixos Estratégicos de Actuação	8
Eixo 1 — Cultura de Prevenção e Resiliência Comunitária	9
Eixo 2 — Capacitação da População Sénior	9
Eixo 3 — Literacia Digital e Segurança Tecnológica.....	9
Eixo 4 — Preparação para Situações de Emergência	10
Eixo 5 — Desenvolvimento Institucional e Cooperação	10
6. Prioridade Estratégica 2026–2028	11
6.1 Enquadramento do Ciclo Inicial	11
6.2 Foco Prioritário	11



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

6.3 Objectivos Operacionais do Triénio	11
6.4 Consolidação e Escalabilidade	12
6.5 Resultados Esperados	12
7. Governança e Estrutura Organizacional	12
7.1 Princípios de Governação	12
7.2 Órgãos Sociais	13
7.3 Conselho Consultivo (quando constituído)	14
7.4 Modelo de Voluntariado Qualificado	14
7.5 Independência e Neutralidade	14
8. Parcerias e Cooperação Institucional.....	15
8.1 Princípio de Cooperação.....	15
8.2 Âmbitos de Cooperação	15
8.3 Modalidades de Parceria.....	16
8.4 Sustentabilidade e Financiamento	16
9. Indicadores de Impacto e Avaliação.....	17
9.1 Princípio de Avaliação.....	17
9.2 Indicadores Estruturais.....	17
9.3 Relatório de Impacto	18
9.4 Melhoria Contínua.....	18
10. Compromisso Institucional	18



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

1. Enquadramento e Contexto

1.1 Contexto Demográfico e Territorial

Portugal apresenta uma realidade demográfica marcada por envelhecimento acentuado (23,4%¹ com mais de 65 anos de idade), e dispersão populacional significativa.

A este cenário acresce a existência de múltiplas freguesias com baixa densidade populacional, onde a dispersão territorial, o envelhecimento e o isolamento potenciam situações de vulnerabilidade social e funcional.

1.2 Factores de Vulnerabilidade

A vulnerabilidade em territórios de baixa densidade não resulta exclusivamente da idade cronológica, mas da conjugação de diversos factores, entre os quais:

- Isolamento geográfico e social
- Fragilidade habitacional e risco doméstico acumulado
- Baixa literacia digital e exposição a fraudes tecnológicas
- Dificuldades de mobilidade e acesso a serviços
- Preparação insuficiente para situações de emergência

Este conjunto de factores cria um contexto onde pequenas ocorrências podem assumir consequências desproporcionadas, exigindo abordagens preventivas estruturadas.

1.3 Necessidade de Cultura de Prevenção

A prevenção constitui um instrumento essencial de proteção e dignidade.

Mais do que respostas reactivas a situações de risco, torna-se necessário promover uma cultura de preparação antecipada, capacitação prática e autonomia informada.

¹ População residente (N.º) por Local de residência à data dos Censos [2021] (NUTS - 2013), Sexo e Grupo etário (Por ciclos de vida)



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

A consolidação de comportamentos preventivos, aliados a metodologias estruturadas de avaliação e intervenção, permite reduzir vulnerabilidades, reforçar segurança e aumentar a confiança individual e comunitária.

1.4 Enquadramento Institucional

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural surge neste contexto como contributo complementar às respostas existentes, propondo-se:

- Estruturar modelos sistematizados de prevenção e capacitação
- Desenvolver metodologias replicáveis adaptadas a territórios de baixa densidade
- Promover autonomia sustentável em articulação com entidades públicas e privadas

A sua actuação inscreve-se numa lógica de cooperação institucional, reforço da coesão territorial e valorização da responsabilidade partilhada entre cidadãos e instituições.

2. Identidade Institucional

2.1 Missão

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural tem com 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 proteção, 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, a Associação ambiciona que a cultura de prevenção e responsabilidade partilhada se consolide como prática integrada na vida comunitária dos territórios de baixa densidade.



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

2.3 Valores Institucionais

A actuação da Associação assenta nos seguintes princípios orientadores:

Rigor e Responsabilidade

Desenvolvimento de programas baseados em metodologia estruturada, avaliação sistematizada e compromisso com resultados mensuráveis.

Autonomia e Capacitação

Promoção de soluções que reforcem a autonomia individual e comunitária, evitando abordagens assistencialistas e incentivando a responsabilidade ativa.

Independência e Neutralidade

Actuação institucional independente, sem vinculação político-partidária ou interesses particulares, garantindo imparcialidade e credibilidade.

Serviço à Comunidade

Compromisso com o interesse público, a dignidade das pessoas e o reforço da coesão territorial.

Cooperação e Parceria

Valorização da articulação com entidades públicas e privadas, reconhecendo que a resiliência comunitária se constrói através da colaboração estruturada.

3. Proposta de Valor Diferenciadora

3.1 Enquadramento

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural pretende distinguir-se por adoptar uma abordagem estruturada e metodologicamente orientada à prevenção e capacitação comunitária.

Num contexto onde muitas intervenções assumem natureza pontual ou predominantemente informativa, a Associação propõe um modelo sistematizado que integra diagnóstico, capacitação prática, implementação de medidas concretas e avaliação de impacto.



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

O objectivo não é apenas sensibilizar, mas criar condições sustentáveis para reforço da autonomia individual e da responsabilidade coletiva.

3.2 Elementos Distintivos

A actuação da Associação assenta em cinco dimensões diferenciadoras:

1. Metodologia Estruturada

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

2. Avaliação Sistemática

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

3. Indicadores de Impacto

Definição de métricas claras que possibilitam medir resultados e ajustar intervenções de forma fundamentada.

4. Foco na Autonomia

Promoção de soluções que reforçam a capacidade de autoproteção e decisão informada, evitando dependência assistencial.

5. Replicabilidade Territorial

Desenvolvimento de modelos adaptáveis a diferentes freguesias e territórios de baixa densidade, garantindo sustentabilidade e escalabilidade.

3.3 Posicionamento Institucional

A Associação posiciona-se como entidade complementar às respostas existentes, promovendo articulação institucional e valorizando o papel das autarquias, IPSS, organizações cívicas e entidades técnicas.

A sua proposta assenta numa lógica de cooperação estruturada e reforço da coesão territorial, contribuindo para a consolidação de uma cultura de prevenção sustentada e partilhada.



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

4. Modelo de Intervenção

4.1 Princípios Orientadores

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

A intervenção privilegia:

- Prevenção em detrimento de reacção
- Capacitação prática em vez de mera sensibilização
- Autonomia sustentável em vez de dependência assistencial
- Avaliação objectiva em vez de percepção subjetiva

4.2 Estrutura do Modelo

O modelo organiza-se em quatro fases complementares:

Fase 1 — Diagnóstico e Avaliação

- Aplicação de instrumento estruturado de avaliação domiciliária ou comunitária
- Identificação de factores de risco prioritários
- Classificação de vulnerabilidades segundo critérios objectivos
- Definição de plano de intervenção ajustado

Objetivo: conhecer antes de agir.

Fase 2 — Capacitação Prática

- Sessões formativas adaptadas ao público-alvo
- Demonstração prática de medidas preventivas
- Desenvolvimento de competências de autoproteção
- Promoção de literacia digital básica e segurança tecnológica

Objetivo: capacitar antes de equipar.

Fase 3 — Implementação de Medidas

- Apoio na adopção de soluções de mitigação de risco



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

- Entrega orientada de kits ou instrumentos de apoio (quando aplicável)
- Ajustes simples de segurança doméstica
- Reforço de rotinas preventivas

Objetivo: transformar conhecimento em acção.

Fase 4 — Monitorização e Avaliação de Impacto

- Reavaliação simplificada após intervenção
- Medição de indicadores definidos
- Registo de melhorias verificadas
- Ajuste de práticas futuras

Objetivo: medir para melhorar.

4.3 Indicadores de Impacto (Exemplos)

A Associação privilegiará indicadores simples, claros e comparáveis, tais como:

- Número de beneficiários abrangidos
- Número médio de vulnerabilidades identificadas por avaliação
- Percentagem de medidas correctivas implementadas
- Número de participantes capacitados
- Grau de satisfação dos beneficiários

4.4 Aplicação no Triénio Inicial (2026–2028)

No ciclo inicial de implementação (2026–2028), correspondente à fase de consolidação metodológica no âmbito do primeiro mandato (2026–2031) o modelo será aplicado prioritariamente à população sénior residente em territórios de baixa densidade, através de programas de rede piloto estruturados, com vista à consolidação metodológica e futura replicação territorial.

5. Eixos Estratégicos de Actuação

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



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

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 consciencialização para riscos domésticos, sociais e tecnológicos.

Inclui:

- Sensibilização estruturada para prevenção de acidentes domésticos
- Promoção de rotinas de autoproteção
- Desenvolvimento de consciência comunitária sobre risco e responsabilidade partilhada.

Objetivo estratégico: consolidar uma cultura preventiva sustentável.

Eixo 2 — Capacitação da População Sénior

Desenvolvimento de programas práticos dirigidos à população sénior, reforçando autonomia e segurança quotidiana.

Inclui:

- Avaliação estruturada de risco domiciliário
- Formação prática em segurança doméstica
- Preparação para situações de emergência
- Orientação personalizada para mitigação de vulnerabilidades

Objetivo estratégico: reforçar autonomia funcional e reduzir vulnerabilidades.

Eixo 3 — Literacia Digital e Segurança Tecnológica

Promoção do uso seguro e consciente das tecnologias digitais.

Inclui:

- Formação básica em utilização segura de dispositivos



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

- Prevenção de burlas e fraudes digitais
- Capacitação para acesso a serviços públicos digitais

Objetivo estratégico: reduzir exclusão digital e vulnerabilidade tecnológica.

Eixo 4 — Preparação para Situações de Emergência

Promoção da preparação individual e comunitária para eventos críticos.

Inclui:

- Programas de preparação domiciliária
- Divulgação de boas práticas de autoproteção
- Implementação de soluções simples de resposta inicial
- Promoção de kits de preparação adequados ao contexto local

Objetivo estratégico: aumentar capacidade de resposta autónoma em situações adversas.

Eixo 5 — Desenvolvimento Institucional e Cooperação

Consolidação da estrutura organizacional e reforço de parcerias estratégicas.

Inclui:

- Protocolos com autarquias, IPSS e entidades técnicas
- Desenvolvimento de projetos financiados por fundos nacionais e europeus
- Produção de materiais técnicos e educativos
- Constituição de Conselho Consultivo

Objetivo estratégico: garantir sustentabilidade e crescimento estruturado.



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

6. Prioridade Estratégica 2026–2028

6.1 Enquadramento do Ciclo Inicial

No seu ciclo fundacional (2026–2028), a Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural adoptará uma estratégia de implementação progressiva e controlada, privilegiando consolidação metodológica antes de expansão territorial.

Este período será dedicado à validação prática do modelo de intervenção, à medição de resultados e ao reforço da estrutura institucional.

6.2 Foco Prioritário

Durante o triénio inicial, a intervenção incidirá prioritariamente sobre:

População sénior residente em territórios de baixa densidade do concelho de Sabugal e Penamacor e eventualmente outro concelho que permita demonstrar o efeito de rede.

Esta opção estratégica fundamenta-se:

- No peso demográfico significativo da população com 65 ou mais anos
- Na estimativa elevada de idosos em contexto domiciliário
- Na maior exposição cumulativa a factores de vulnerabilidade
- Na necessidade de reforço de autonomia e preparação preventiva

6.3 Objectivos Operacionais do Triénio

No período 2026–2028, a Associação propõe-se:

- Implementar programa-piloto estruturado em 2 ou 3 concelhos.
- Realizar avaliações domiciliárias sistematizadas
- Desenvolver acções de capacitação prática dirigidas a seniores
- Implementar medidas concretas de mitigação de risco
- Produzir relatório de impacto com indicadores mensuráveis



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

6.4 Consolidação e Escalabilidade

A prioridade do triénio não é a expansão rápida, mas sim:

- Consolidação metodológica
- Aprendizagem operacional
- Ajustamento de instrumentos
- Construção de credibilidade institucional

A partir desta base, será possível ponderar replicação progressiva noutras freguesias e eventual alargamento a outros públicos, incluindo jovens e contextos escolares.

6.5 Resultados Esperados

No final do triénio inicial, espera-se:

- Modelo validado e documentado
- Indicadores de impacto consolidados
- Parcerias institucionais estáveis
- Estrutura organizacional robusta
- Condições para expansão territorial sustentável

7. Governança e Estrutura Organizacional

7.1 Princípios de Governação

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural adopta um modelo de governação assente em:

- Transparência
- Responsabilidade
- Independência institucional
- Separação clara entre funções executivas e consultivas
- Prestação regular de contas



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

A governação respeita integralmente os mecanismos estatutários de controlo, designadamente no que se refere à segregação de funções, prevenção de conflitos de interesse e regras de representação institucional.

A estrutura organizacional visa garantir rigor na tomada de decisão, estabilidade institucional e coerência estratégica.

7.2 Órgãos Sociais

A Associação organiza-se de acordo com os seus Estatutos, prevendo os seguintes órgãos:

Assembleia Geral

Órgão deliberativo máximo, responsável por:

- Aprovação de planos e relatórios
- Eleição dos órgãos sociais
- Alterações estatutárias
- Definição das orientações gerais da Associação

Direcção

Órgão executivo responsável por:

- Implementação do plano estratégico
- Gestão operacional e financeira
- Desenvolvimento de parcerias
- Coordenação de programas e projectos

A Direcção actua de acordo com os princípios definidos pela Assembleia Geral e no respeito pelos valores institucionais da Associação.

Conselho Fiscal

Órgão de fiscalização responsável por:

- Acompanhamento da gestão financeira
- Verificação da conformidade estatutária



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

- Emissão de parecer sobre contas anuais

7.3 Conselho Consultivo (quando constituído)

A Associação poderá constituir um Conselho Consultivo de natureza não executiva, composto por personalidades de reconhecida competência e credibilidade.

Funções:

- Emitir parecer estratégico não vinculativo
- Contribuir para o reforço da qualidade metodológica
- Apoiar o posicionamento institucional
- Reforçar a credibilidade externa da Associação

A participação no Conselho Consultivo não implica responsabilidade executiva ou financeira.

7.4 Modelo de Voluntariado Qualificado

A Associação promoverá a participação de voluntários com perfis técnicos compatíveis com os programas desenvolvidos, assegurando:

- Formação adequada
- Definição clara de responsabilidades
- Supervisão metodológica
- Integração em equipas estruturadas

O voluntariado será entendido como contributo qualificado e organizado, alinhado com os princípios de rigor e responsabilidade institucional.

7.5 Independência e Neutralidade

A Associação actua de forma independente de estruturas político-partidárias, mantendo neutralidade institucional e promovendo cooperação com entidades públicas e privadas com base no interesse comunitário.



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

8. Parcerias e Cooperação Institucional

8.1 Princípio de Cooperação

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural reconhece que a promoção da resiliência comunitária é uma responsabilidade partilhada.

A sua actuação assenta numa lógica de complementaridade e cooperação estruturada com entidades públicas e privadas, evitando sobreposição de funções e privilegiando articulação eficiente de recursos.

8.2 Âmbitos de Cooperação

A Associação poderá estabelecer protocolos de colaboração com:

Autarquias Locais

- Desenvolvimento de programas-piloto
- Apoio logístico e institucional
- Articulação com serviços municipais

IPSS e Entidades Sociais

- Identificação de beneficiários
- Apoio na implementação de programas
- Articulação técnica e social

Organizações Cívicas e Clubes Associativos

- Cooperação em iniciativas comunitárias
- Mobilização de voluntariado qualificado
- Apoio a projectos específicos

Entidades Técnicas e Académicas

- Validação metodológica
- Desenvolvimento de instrumentos de avaliação
- Estudos técnicos e relatórios de impacto



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

Entidades Públicas Sectoriais

- Articulação com protecção civil
- Articulação com Forças de Segurança
- Sensibilização para boas práticas
- Integração complementar em políticas públicas locais

8.3 Modalidades de Parceria

As parcerias poderão assumir diversas formas:

- Protocolos formais de cooperação
- Acordos específicos por projecto
- Colaboração técnica pontual
- Apoio logístico ou institucional
- Candidaturas conjuntas a financiamento

Todas as parcerias respeitarão os princípios de independência, neutralidade e interesse público que orientam a Associação.

8.4 Sustentabilidade e Financiamento

A Associação poderá recorrer a:

- Apoios públicos nacionais ou europeus
- Protocolos de cooperação institucional
- Donativos e apoios privados
- Projectos financiados por programas estruturais

O financiamento será sempre enquadrado na missão institucional, garantindo transparência, conformidade legal e autonomia estratégica.



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

9. Indicadores de Impacto e Avaliação

9.1 Princípio de Avaliação

A Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural orienta a sua actuação por critérios de eficácia, eficiência e melhoria contínua.

A avaliação constitui parte integrante do modelo de intervenção, permitindo:

- Medir resultados concretos
- Identificar áreas de melhoria
- Ajustar metodologias
- Garantir transparência perante parceiros e financiadores

9.2 Indicadores Estruturais

No triénio inicial (2026–2028), a Associação adoptará indicadores simples, comparáveis e objetivamente mensuráveis.

Indicadores de Atividade

- Número de programas implementados
- Número de freguesias abrangidas
- Número de beneficiários directos
- Número de voluntários formados

Indicadores de Diagnóstico

- Número de avaliações domiciliárias realizadas
- Número médio de vulnerabilidades identificadas por domicílio
- Tipologia de riscos mais frequentes

Indicadores de Intervenção

- Percentagem de medidas corretivas implementadas
- Número de kits ou soluções entregues no âmbito de programas estruturados
- Participação em acções de capacitação



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

Indicadores de Impacto

- Redução percentual de vulnerabilidades após intervenção
- Grau de satisfação dos beneficiários
- Taxa de adesão a recomendações preventivas
- Continuidade das práticas preventivas após 3–6 meses

9.3 Relatório de Impacto

A Associação compromete-se a produzir relatório periódico de actividades e impacto, contendo:

- Resultados quantitativos
- Análise qualitativa
- Ajustes metodológicos realizados
- Recomendações para evolução futura

Este relatório constituirá instrumento de transparência institucional e base para futuras decisões estratégicas.

9.4 Melhoria Contínua

A informação recolhida através dos indicadores permitirá:

- Refinar instrumentos de avaliação
- Ajustar programas de capacitação
- Priorizar intervenções
- Preparar replicação territorial com base em evidência

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.



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

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 ações 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.