

LIVRO BRANCO DA ARC-PR

SEDE



Associação Resiliência Comunitária
de Portugal Rural

Associação Resiliência Comunitária de Portugal Rural
ARC-PR

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



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

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)



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.



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.



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.

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



- 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.



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



- 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.



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



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



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



- 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.



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

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.

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

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.



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.