



## FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

**Organização** Associação Mais Proximidade Melhor Vida

**Diretor(a)** Maria de Lourdes Pereira Miguel

**Setor de Atividade** Economia Social

**Número de Efetivos** 6

**NIF** 513199136

**Morada** Rua do Ouro, 165 1.º Dto. 1100-061 Lisboa

**Telefone** 213 425 268

**Responsável pela Candidatura | Cargo | Departamento**  
Mafalda Ferreira, Coordenadora de Equipa,

**E-mail** mafaldaferreira.mpmv@gmail.com

---

## CATEGORIAS A QUE SE CANDIDATA

- DIREITOS HUMANOS
  - TRABALHO DIGNO E CONCILIAÇÃO
  - AMBIENTE: Redução de impactes
  - AMBIENTE: Água e Energia
  - MERCADO
  - COMUNIDADE
  - VOLUNTARIADO
  - PARTES INTERESSADAS
  - COMUNICAÇÃO
- 

### CATEGORIA Voluntariado

#### Nome do projeto Programa de Voluntariado AMPMV

#### Descrição do projeto

(até 1500 Caracteres - com espaços | Possibilidade de inclusão de *links* para informações de suporte à candidatura)

O voluntariado de proximidade AMPMV caracteriza-se pela construção de relações de proximidade com as pessoas idosas apoiadas pela AMPMV.

Do voluntário de proximidade espera-se:

- preocupação e interesse pelos outros e sensibilidade perante as questões das pessoas idosas, sabendo respeitar a dignidade e os direitos da pessoa, independentemente do seu estado de fragilidade;
- sentido de responsabilidade, assiduidade e compromisso de horários;
- que trabalhe em estreita relação com a Instituição, com a consciência de fazer parte de uma equipa;
- capacidade de manter uma conversa e estabelecer relações gratuitas e tranquilas.

Este tipo de voluntariado desdobra-se em duas vertentes:

Visitas semanais ao domicílio, com o objetivo de diminuir o impacto da solidão e do Impacto nas vidas dos nossos beneficiários.  
A participação nesta modalidade de Voluntariado pressupõe a participação em processo de recrutamento, composto por Formação própria para o efeito.

Contactos telefónicos quinzenais do Voluntário a alguns dos beneficiários AMPMV.

A participação nesta modalidade de Voluntariado pressupõe a participação em formação específica para o efeito, realizada em parceria com a Fundação PT, no âmbito do projeto de voluntariado empresarial “Está Lá! Está Bem?”

### **Impactes positivos nas partes interessadas da organização**

(até 1500 Caracteres - com espaços)

**Para os Voluntários, os impactos positivos são:**

- **Aumento do orgulho e satisfação**

Para a grande maioria dos voluntários a sua experiência de voluntariado é gratificante. O contacto com as pessoas idosas tem provocado mudanças na sua vida, dando origem a um grande crescimento pessoal.

- **Aumento das aprendizagens para a vida**

A participação nas formações, bem como a experiência de terreno tem dotado este grupo de pessoas de novas ferramentas para lidar com pessoas idosas. Os voluntários ressalvam ainda o impacto que o contacto com a MPMV tem tido na forma como percecionam o processo de envolvimento.

**Para as pessoas idosas acompanhadas:**

- **Manutenção das funções cognitivas**

O envelhecimento cognitivo afeta diariamente as competências funcionais nos idosos<sup>1</sup>. Atividades que impliquem abstrações, utilização de símbolos, aquisição de novas informações e adaptação a situações de mudança ficam comprometidas ao longo da idade.

Está provado que pessoas com ocupações cognitivamente estimulantes, que beneficiem de um rede de suporte e que estejam envolvidas em atividades sociais mantêm um maior funcionamento cognitivo com o envelhecimento<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> [Fillit H, et al. \(2002\).](#)

<sup>2</sup> [Williams K & Kemper S. 2010.](#)

- **Aumento da alegria de viver**

Receber visitas e um bolo no seu dia de aniversário, ter companhia para sair à rua ou receber um telefonema semanal - são pequenas fontes de alegria e alento para quem diariamente se confronta com sentimentos de abandono e exclusão.

Fruto do convívio, da rede de suporte, da motivação para sair e dos diferentes tipos de estimulação, os beneficiários do projeto são alvo de melhorias significativas imediatas ao nível da saúde mental e emocional.

Paralelamente, o facto de se sentirem mais respeitados, mais acarinhados, menos sós, menos isolados e menos inseguros, culmina, no longo prazo, com um aumento da satisfação geral com a vida e reforço da motivação e propósito.

- **Redução da institucionalização**

A presença regular dos voluntários e o facto de a MPMV não estar focada apenas em responder às necessidades básicas, mas sim em ajudar os beneficiários a viver melhor o quotidiano, reduz a necessidade de recurso a um lar. Para a maior parte dos idosos, o lar é sempre a última opção. Mais de 90% das pessoas interrogadas disseram-nos que preferem a sua casa a um lar. Queixam-se de que no lar não têm tanta mobilidade nem autonomia; que são ignoradas e vítimas de maus tratos; dizem que o lar é a “sala de espera da morte” e que preferem o conforto das suas casas, onde sempre podem receber as visitas à vontade, cozinhar ou escolher o que comem, escolher os ambientes que frequentam, manter as suas coisas e fazer as atividades de que gostam, como gostam.

**Para os familiares das pessoas idosas acompanhadas por AMPMV:**

- **Aumento da rede de apoio**

Com base nas evidências recolhidas, a única mudança que é relevante para estes stakeholders e significativa para a análise prende-se com a valorização da existência de mais pessoas preocupadas em apoiar o familiar ou pessoa a cuidado.

Fonte: Relatório SROI AMPMV

## **Articulação do projeto com a política de Responsabilidade Social da organização**

(até 1500 Caracteres - com espaços)

O Programa de Voluntariado da AMPMV integra-se na política de Responsabilidade da AMPMV na medida em que promove um envolvimento da sociedade civil, tanto na vertente individual como na corporativa, na resposta às necessidades da população idosa residente na Baixa/Mouraria, em situação

de solidão e isolamento. Oferecendo diferentes modalidades de voluntariado, do apoio pontual aos beneficiários e à própria Equipa AMPMV ao acompanhamento continuado dos beneficiários AMPMV, o Programa permite o envolvimento dos voluntários adaptado também à sua disponibilidade e interesses e permitindo o desenvolvimento de relações de continuidade, resultando numa intervenção estruturada, com efeitos a médio e longo prazo junto da população idosa.

O Voluntariado manteve, em 2015, um papel predominante na estrutura AMPMV. Durante o ano de 2015, o número de Voluntários AMPMV cresceu para 35, abrangendo as modalidades de Voluntariado de Proximidade, Técnico e de Comunicação. No final do ano, realizou-se uma nova fase de recrutamento e formação de Voluntários de Proximidade, prevendo-se a integração de novos Voluntários nesta modalidade, para breve. Neste ponto, destaca-se a manutenção de parceria com a Fundação PT, através do programa de Voluntariado Empresarial "Está Lá! Está Bem?", com a integração de novos voluntários para contacto telefónico a beneficiários AMPMV. Salienta-se igualmente o envolvimento de voluntário de colaboradores de outras empresas, como a Xerox e a Polarising, na realização de algumas atividades, como por exemplo, a Campanha Farmácia Solidária e a atividade de Natal AMPMV de distribuição de bolos-rei.

Deste modo, a sociedade civil é mobilizada e faz parte da resposta oferecida pela AMPMV a uma parte da mesma; a população idosa. Num aspecto complementar, o Voluntariado de Proximidade promove o contacto entre diferentes gerações, contribuindo para a desconstrução dos preconceitos associados à idade e para a valorização do papel da Pessoa Idosa na sociedade.

Submissão da Declaração das Condições de Base, devidamente assinada pela Direção.

---

**CATEGORIA** Clique aqui para introduzir texto.

**Nome do projeto** Clique aqui para introduzir texto.

**Descrição do projeto**

(até 1500 Caracteres - com espaços | Possibilidade de inclusão de *links* para informações de suporte à candidatura)

Clique aqui para introduzir texto.

**Impactes positivos nas partes interessadas da organização**

(até 1500 Caracteres - com espaços)

Clique aqui para introduzir texto.

**Articulação do projeto com a política de Responsabilidade Social da organização**

(até 1500 Caracteres - com espaços)

Clique aqui para introduzir texto.

Submissão da Declaração das Condições de Base, devidamente assinada pela Direção.

---

**CATEGORIA** Clique aqui para introduzir texto.

**Nome do projeto** Clique aqui para introduzir texto.

**Descrição do projeto**

(até 1500 Caracteres - com espaços | Possibilidade de inclusão de *links* para informações de suporte à candidatura)

Clique aqui para introduzir texto.

**Impactes positivos nas partes interessadas da organização**

(até 1500 Caracteres - com espaços)

Clique aqui para introduzir texto.

**Articulação do projeto com a política de Responsabilidade Social da organização**

(até 1500 Caracteres - com espaços)

Clique aqui para introduzir texto.

Submissão da Declaração das Condições de Base, devidamente assinada pela Direção.

---

