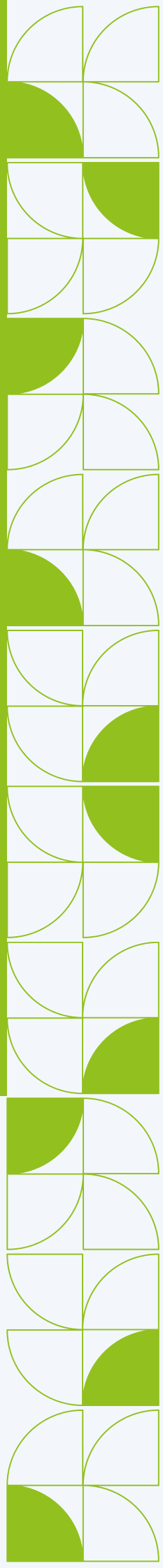

cas
pae



CAMPO DE FÉRIAS NA ALDEIA

Verão 2026

Autoria:
Isabel Duque



Entidade Promotora: CASPAE
Local de Implementação: Casal do Lobo,
Coimbra
Período de Realização: Julho e Agosto/ 2026
Duração: semanal
Público-Alvo: Crianças dos 6 aos 12 anos e
idosos da comunidade

RESUMO

O Campo de Férias na Aldeia é um projeto inovador de cariz intergeracional que visa criar um espaço de encontro entre crianças e idosos do Casal do Lobo, promovendo a transmissão de saberes tradicionais, o contacto com a natureza e o fortalecimento dos laços comunitários.

Embora situado num contexto periurbano de Coimbra, o Casal do Lobo preserva características comunitárias, rurais e relacionais típicas de uma pequena aldeia. Aproveitando as novas instalações do SAD do CASPAE (inaugurado em abril de 2026) e a proximidade da Mata Nacional de Vale de Canas, este projeto posiciona o CASPAE como referência em intervenção comunitária e envelhecimento ativo em Coimbra.

O projeto organiza-se em semanas autónomas, com inscrição independente para cada semana. Esta estrutura flexível permite que cada família escolha a(s) semana(s) que melhor se adapta(m) ao seu calendário, sem qualquer obrigação de continuidade.

Dentro de cada semana, as manhãs alternam entre uma atividade de grupo e um leque aberto de propostas, a partir do qual cada criança, em diálogo com os idosos e equipa educativa, constrói o seu próprio percurso de descoberta. Esta filosofia de participação voluntária e co-construção é o que distingue este projeto de uma oferta de ocupação de tempos livres e o aproxima de uma experiência de vida.

Número de Participantes: Mínimo 7 e até máximo de 21 crianças/semana, com participação flexível de 15 a 20 idosos da comunidade.

Equipa: 4/5 elementos (coordenador, educadores, animadores, técnicos)





ENQUADRAMENTO E JUSTIFICAÇÃO

Contexto Institucional

CASPAE é uma instituição com longa experiência de intervenção junto de populações vulneráveis no concelho de Coimbra. A abertura do novo SAD no Casal do Lobo, instalado na antiga escola primária da aldeia, representa um passo significativo na aproximação da instituição ao território e às suas gentes. O espaço, já conhecido pelos mais velhos como o lugar onde aprenderam a ler e escrever, reúne condições físicas para acolher grupos, realizar atividades práticas e funcionar como ponto de encontro comunitário. O Campo de Férias na Aldeia é uma resposta criativa e integradora que parte do que já existe e do que a comunidade tem de melhor para oferecer.



O Isolamento em Meio Rural

O contexto periurbano de Coimbra em que se insere o Casal do Lobo apresenta desafios bem conhecidos: o envelhecimento demográfico, o isolamento social dos idosos, o despovoamento progressivo e a erosão das práticas e saberes tradicionais que constituem o tecido cultural desta comunidade. A solidão de que falamos não é apenas afetiva: tem consequências diretas na saúde física e mental, no sentido de propósito e na autoestima. A investigação sobre envelhecimento ativo demonstra, de forma consistente, que a participação em atividades com significado e a manutenção de laços sociais são fatores protetores de primeira ordem.

Os idosos do Casal do Lobo são depositários de um saber fazer que urge reconhecer e transmitir, seja na criação de animais, no cultivo da terra, no artesanato, na culinária ou na memória oral das histórias do lugar. Esse conhecimento, transmitido oralmente de geração em geração, corre o risco de desaparecer com essas pessoas se não houver espaços e oportunidades para o partilhar.

O Distanciamento das Crianças da Natureza e da Ruralidade

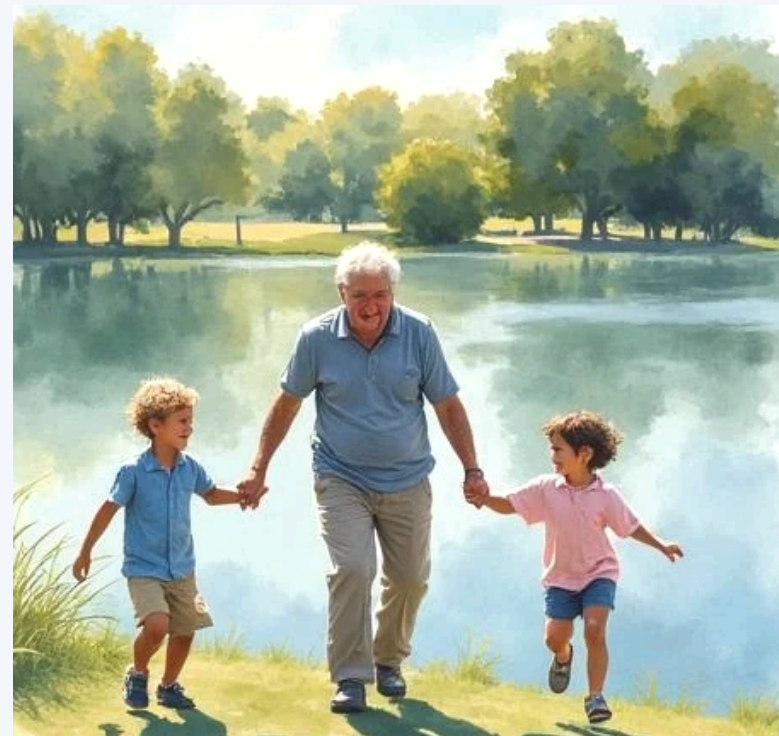
Do outro lado da equação, as crianças que crescem em contextos urbanos ou periurbanos têm cada vez menos oportunidades de contacto direto com a natureza, com os animais domésticos e com as práticas agrícolas e artesanais. Estudos recentes no campo da educação ambiental e da psicologia do desenvolvimento sublinham as consequências deste afastamento: menor capacidade de atenção, menor tolerância à incerteza e ao esforço físico e reduzida literacia ecológica. Um campo de férias que coloca uma criança a colher ovos, a cavar a terra ou a ouvir uma história contada por alguém que viveu tempos muito diferentes não é apenas um programa de lazer, é uma experiência formativa que dificilmente se repete noutro contexto.

Oportunidade: Um Território com Recursos

O Casal do Lobo oferece um conjunto de recursos que tornam este projeto viável e diferenciador. A Mata Nacional de Vale de Canas, com os seus 16 hectares de floresta gerida pelo ICNF, é um laboratório natural a poucos minutos a pé. Os quintais dos idosos guardam animais, hortas e um conhecimento sobre a terra que não existe em nenhum manual. A memória coletiva da aldeia, a as fontes, os lavadouros, as histórias de quem trabalhou nas quintas ou foi à escola naquele mesmo edifício onde agora funciona o SAD, é um património imaterial de valor incalculável. A conjugação destes elementos, com acompanhamento técnico e pedagógico de qualidade, é a aposta central deste campo de férias.



Uma aldeia que recebe crianças é uma aldeia que acredita no seu futuro. Uma criança que aprende com um idoso aprende com a própria história



OBJETIVOS

Objetivo Geral

Promover o encontro intergeracional entre crianças e idosos do Casal do Lobo, através de atividades experienciais baseadas na natureza, nos saberes tradicionais e na memória local, fomentando a coesão comunitária, o bem-estar de ambas as gerações e a transmissão de um património cultural em risco de desaparecimento.

Objetivos Específicos

Sociais

- Reduzir o isolamento social dos idosos participantes
- Fortalecer laços comunitários entre gerações
- Criar redes de apoio informal entre famílias e vizinhos
- Valorizar o papel ativo dos idosos na comunidade

Educativos e Ambientais

- Promover a educação ambiental através da experiência direta
- Desenvolver competências sociais e emocionais nas crianças
- Estimular a curiosidade e a criatividade
- Fomentar a autonomia e a tomada de decisão nas crianças

Culturais e Patrimoniais

- Preservar saberes tradicionais
- Valorizar a memória e a identidade local
- Documentar memórias, histórias e práticas locais
- Construir um mapa afetivo da aldeia



PÚBLICO-ALVO

Crianças: entre 6 e 12 anos, residentes em Coimbra ou arredores, que se inscrevam em uma ou mais semanas do programa. Não é exigida qualquer frequência mínima: cada semana constitui uma unidade independente, completa em si mesma, pelo que uma família pode optar por uma única semana sem qualquer prejuízo para a experiência da criança.

Pretende-se atingir 20 a 24 crianças por semana.



Beneficiários

Os idosos participantes serão utentes do SAD do CASPAE e idosos da comunidade do Casal do Lobo interessados em partilhar os seus saberes e conviver com as crianças. A sua participação é também voluntária e flexível, adaptada às suas capacidades e disponibilidade. Prevê-se a presença de 15 a 20 idosos por semana, em diferentes momentos e atividades.

As famílias das crianças beneficiarão de uma resposta de qualidade para o período de férias escolares, assente em valores de responsabilidade social e ambiental. A comunidade local do Casal do Lobo será beneficiária do projeto através do dinamismo gerado, da visibilidade dos seus saberes e da criação de novas pontes de convivência. As instituições parceiras e o próprio CASPAE fortalecem a sua presença e relevância no território. Por fim, o campo de férias cria um modelo replicável para edições futuras e para outras comunidades.

METODOLOGIA

Princípios Pedagógicos

O Campo de Férias na Aldeia não segue um modelo de transmissão de conteúdos. A abordagem metodológica do Campo de Férias na Aldeia assenta na aprendizagem experiencial: acontece nas mãos que amassam a massa do queijo, nos olhos que seguem o voo de um pássaro na mata, nos ouvidos que escutam uma história contada por quem a viveu. Esta filosofia, que se inscreve na longa tradição da educação experiencial de Dewey a Paulo Freire, dos movimentos escuteiros à pedagogia Waldorf, parte do princípio de que aprender fazendo, em contexto real, com pessoas reais, deixa marcas muito mais profundas do que qualquer apresentação.

Este projeto adota uma pedagogia intergeracional que reconhece o valor intrínseco de cada geração e promove a troca genuína entre elas. A educação não-formal é o quadro de referência: as atividades são lúdicas, significativas e contextualizadas, sem avaliação nem exigência de desempenho. A participação de cada criança e de cada idoso é respeitada na sua individualidade, onde cada um contribui e beneficia ao seu próprio ritmo.

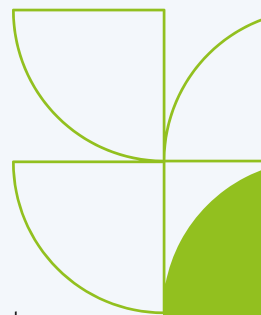
Estrutura Modular: Semanas Independentes

O programa organiza-se em módulos semanais de cinco dias úteis, realizados ao longo de julho e agosto. Cada semana é autónoma: tem o seu próprio arco de atividades, o seu próprio momento de abertura e de encerramento, e não pressupõe qualquer conhecimento ou participação anterior. Uma criança que frequenta apenas uma semana vive uma experiência completa. Uma criança que frequenta várias semanas encontra variações e aprofundamentos, porque o leque de atividades disponíveis é mais amplo do que o que é possível explorar numa única semana.

A inscrição é feita por semana. As famílias podem inscrever-se em uma, duas, três ou quatro semanas, de forma independente.

Escolha Aberta

Um dos princípios fundamentais deste projeto é o respeito pela autonomia das crianças. Em vez de um horário fixo e obrigatório para todas as atividades, a estrutura diária combina um momento de grupo, que inclui uma atividade de abertura comum, o acolhimento, o almoço partilhado, a reflexão do fim do dia, com um leque de atividades disponíveis em simultâneo, a partir do qual cada criança, com o apoio dos animadores e em articulação com os idosos presentes, constrói o seu próprio percurso.



Este modelo funciona como um mercado de saberes: em cada momento, pode estar a acontecer uma oficina de culinária no quintal da Dona Maria, uma saída para a mata e uma sessão de conto de histórias na sala grande da antiga escola. As crianças escolhem onde querem estar e podem mudar de opção se a sua curiosidade as levar noutro sentido. Os idosos participam naquilo que desejam e que lhes é possível, sem guiões rígidos, numa lógica de conversa e partilha espontânea.

Esta abertura não significa falta de estrutura. Os educadores e animadores gerem o fluxo, asseguram a segurança, facilitam as trocas e garantem o envolvimento de todos. A planificação semanal define o leque de possibilidades e os responsáveis por cada espaço; a execução diária é flexível e responde ao interesse real das crianças e à disponibilidade dos idosos.



PRINCÍPIOS ORIENTADORES

Inclusão

Todos participam segundo as suas capacidades, ritmos e interesses, sem hierarquias de idade, origem ou habilidade. As atividades são desenhadas para ser acessíveis a crianças de 6 e de 12 anos, e a idosos com diferentes graus de mobilidade.

Reciprocidade

Todos ensinam e todos aprendem. As crianças trazem curiosidade, energia e a frescura do olhar novo; os idosos trazem experiência, memória e o saber fazer que só o tempo concede. Nenhum papel é superior ao outro.

Respeito pelos ritmos

O programa não tem pressa. O tempo de conversa, de silêncio e de contemplação é tão valioso quanto o tempo de atividade.



Voluntariedade e livre escolha

Tanto para os idosos como para as crianças, a participação em cada atividade é uma escolha. A pressão para participar reduz o prazer e a autenticidade da experiência.

Sustentabilidade

O Campo de Férias promove práticas e valores sustentáveis, na relação com a natureza, na valorização do que é local e do que é feito à mão, e na construção de uma comunidade que cuida dos seus membros mais vulneráveis.

Segurança física e emocional

A equipa está devidamente habilitada para trabalhar com crianças e com pessoas idosas, e os espaços são avaliados e adaptados em função das necessidades de cada grupo.

O PAPEL DOS IDOSOS: MESTRES DE SABER

Os idosos participantes não são beneficiários passivos de um projeto pensado para eles. São co-autores e protagonistas. O projeto valoriza o seu conhecimento e a sua experiência como recursos insubstituíveis, e a sua participação é apresentada e vivida como um contributo de enorme valor para as crianças e para a comunidade. Esta inversão do olhar habitual, em que os idosos são frequentemente vistos como pessoas que precisam de ser ajudadas, é, em si mesma, um dos efeitos mais poderosos do campo de férias, com impacto na autoestima, na motivação e no bem-estar dos participantes mais velhos.

A articulação com os idosos é feita previamente, na fase de preparação: percebe-se quem sabe fazer o quê, quem tem disponibilidade, quem quer mostrar o seu quintal, quem quer contar histórias. Nada é forçado. A participação de cada idoso é moldada à sua medida e isso é, também, parte do respeito que o campo de férias quer praticar.



ATIVIDADES

Estrutura Diária

A estrutura que se apresenta é orientativa e não prescritiva. Serve como moldura de referência para a equipa, mas está sujeita a adaptações diárias em função das condições meteorológicas, da disponibilidade dos idosos e dos interesses manifestados pelas crianças em cada momento.

Horário	Momento	Caráter
09h00 – 09h30	Acolhimento, lanche e roda de abertura	Grupo
09h30 – 10h00	Apresentação do leque de atividades do dia e escolha	Grupo + individual
10h00 – 12h00	Bloco de atividades à escolha	Livre escolha
12h00 – 14h00	Almoço convívio e tempo livre	Grupo
14h00 – 15h30	Bloco de atividades à escolha	Livre escolha
15h30 – 16h00	Partilha do dia, o que aprendemos, o que sentimos	Grupo
16h00 – 17h00	Lanche, atividades livres e saída gradual	Livre

Nota informativa

O acolhimento é realizado na EB1 Solum, entre as 7h30 e as 9h00. O regresso à EB1 da Solum realiza-se entre as 17h15 e as 17h30. A permanência neste local é possível até às 19h00. Caso opte por não usufruir do transporte, o horário de chegada/partida a partir das 09h00 e até às 17h00, respetivamente, no SAD de Casal do Lobo.



Atividades Disponíveis

As atividades abaixo constituem o repertório a partir do qual se compõe, semana a semana e dia a dia, o programa real. Não estão todas disponíveis simultaneamente nem em todas as semanas: a programação semanal define quais as atividades possíveis em cada bloco, tendo em conta a disponibilidade dos idosos, as condições meteorológicas e os recursos existentes. As crianças escolhem dentro desse leque, em articulação com os educadores e animadores.

Saberes Tradicionais	Oficina de fabrico de queijo artesanal com produtores locais
	Artesanato: tecelagem, cestaria e trabalhos em lã com idosos
	Culinária tradicional: receitas antigas com os idosos
	Cantigas, rimas e instrumentos populares
	Jogos tradicionais ao ar livre (malha, pião, berlinde)
Quintais e Animais	Tratar de animais domésticos (galinhas, coelhos)
	Plantar, regar e cuidar de sementes e canteiros
	Visita aos quintais dos idosos: horta, animais, frutas
Natureza e Exploração	Trilhos na Mata Nacional de Vale de Canas
	Observação de aves, insetos e plantas (binóculos e lupas)
	Jogos de orientação e leitura de mapas na mata

Natureza e Exploração	Piqueniques e refeições partilhadas no exterior
Memória e Identidade	Mapear a aldeia com histórias contadas pelos idosos
	Visitar fontes, lavadouros e lugares com história
	Registar memórias em som, imagem e desenho
	Construir o mapa afetivo da aldeia em grande formato



Atividades Especiais de Semana

Cada semana inclui uma ou duas atividades especiais, de maior duração ou com um carácter mais marcante, que funcionam como âncora da memória dessa semana e como momento de encontro de todo o grupo. Estas atividades são programadas, mas a participação das crianças pode ser parcial consoante o seu interesse.

Um Dia Como Antigamente	Dia sem tecnologia, com brincadeiras e tarefas do quotidiano rural de décadas atrás. Os idosos são os guias do dia.
Oficina de Queijo	Fabrico artesanal de queijo, da ordenha ao produto acabado, com produtores locais. As crianças levam o resultado para casa.
Contos ao Serão	Sessão de histórias orais contadas pelos idosos, ao entardecer, num espaço acolhedor. Possibilidade de gravação com autorização.
Exposição e Mapa Afetivo	Apresentação pública dos trabalhos da semana.
Festa de Encerramento	Convívio intergeracional com comes e bebes tradicionais.



EQUIPA E PARCERIAS

Equipa do Projeto

Coordenadora do Campo de Férias: Isabel Duque
Supervisora: Ana Correia
Educadoras: Cristiana Lourenço e Sílvia Martins
Animador Intergeracional: Damaris Cortesão

Parcerias Previstas

Junta de Freguesia de Sto. António dos Olivais

AVALIAÇÃO

A avaliação do Campo de Férias recorre a instrumentos simples e adequados aos diferentes públicos: fichas de satisfação adaptadas para crianças (com recurso a imagens e expressões faciais), questionários breves para as famílias no fim de cada semana, conversas de avaliação com os idosos participantes e um relatório final elaborado pela equipa técnica com recurso ao registo fotográfico e às memórias documentadas ao longo do projeto.

PREÇO

150€

Inclui transporte do/para ponto de encontro*, almoço e seguro. Não inclui lanche da manhã/tarde.

Ponto de encontro* EB1 Solum (partida do autocarro às 09h00 e chegada às 17h30)



ORGANIZAÇÃO, SEGURANÇA E GESTÃO OPERACIONAL

Introdução

O Campo de Férias na Aldeia assenta numa organização operacional orientada para a segurança, o bem-estar, a qualidade pedagógica e o acompanhamento próximo das crianças e idosos participantes. Todas as atividades são planeadas e acompanhadas por uma equipa técnica qualificada, respeitando princípios de prevenção, supervisão e adaptação contínua ao contexto.

Rácios e Acompanhamento

O Campo de Férias na Aldeia assegura uma organização centrada na proximidade relacional, no acompanhamento individualizado e na segurança física e emocional das crianças e dos idosos participantes.

O número de participantes é limitado a um mínimo de 7 e um máximo de 21 crianças por semana, permitindo a constituição de pequenos grupos de atividade e uma gestão pedagógica adequada à filosofia do projeto.

A equipa técnica integra entre 4 e 5 elementos (dependendo do número de participantes), incluindo coordenação, educadores, animadores e técnicos especializados, garantindo acompanhamento contínuo dos grupos durante todas as atividades, deslocações e momentos de transição.

Sempre que necessário, as atividades decorrem em pequenos grupos, particularmente nas saídas à Mata Nacional de Vale de Canas, oficinas práticas, visitas a quintais e atividades com ferramentas ou animais.

A participação dos idosos é voluntária, flexível e adaptada às suas capacidades e disponibilidade, sendo assegurado acompanhamento e mediação por parte da equipa técnica.

Organização de Transportes e Acolhimento

O acolhimento das crianças é realizado na EB1 Solum, entre as 7h30 e as 9h00, espaço onde funciona igualmente a resposta de CAF do CASPAE, permitindo às famílias um contexto familiar, seguro e articulado com as rotinas habituais das crianças.

O transporte entre a EB1 Solum e o SAD de Casal do Lobo é assegurado pela organização do Campo de Férias.

O regresso à EB1 Solum realiza-se entre as 17h15 e as 17h30, sendo possível a permanência neste local até às 19h00, sendo as crianças integradas no contexto de CAF do CASPAE.

As famílias que optem por não usufruir do transporte poderão realizar a entrega e recolha diretamente no SAD de Casal do Lobo, a partir das 09h00 e até às 17h00, respetivamente.

Todos os momentos de acolhimento, transporte e saída são acompanhados por elementos da equipa técnica, garantindo supervisão, segurança e transições tranquilas entre contextos.

Segurança Física e Emocional

A segurança constitui um princípio transversal a todo o projeto. Todos os espaços utilizados são previamente avaliados pela equipa, considerando:

- acessibilidade;
- condições de higiene e salubridade;
- riscos físicos;
- exposição solar;
- proximidade de zonas de circulação automóvel;
- adequação às diferentes idades e níveis de mobilidade.

A equipa assegura um ambiente de respeito mútuo, escuta ativa e bem-estar emocional, promovendo relações positivas entre crianças, idosos e adultos responsáveis.

São estabelecidas regras claras de convivência e segurança desde o primeiro dia, adaptadas à idade das crianças e comunicadas de forma simples e participativa.

Gestão de Risco em Contexto outdoor

As atividades realizadas na Mata Nacional de Vale de Canas e em espaços exteriores seguem princípios de avaliação e mitigação de risco adequados ao contexto outdoor.

Antes de cada saída são considerados:

- condições meteorológicas;
- estado dos percursos;
- risco de incêndio rural;
- temperatura e exposição solar;
- condições físicas do grupo;
- existência de pontos de água e sombra.

As deslocações realizam-se sempre com supervisão permanente da equipa técnica, respeitando rácios adequados e percursos previamente definidos.

As crianças recebem orientações claras relativamente a:

- limites físicos de circulação;
- contacto com plantas e animais;
- utilização de ferramentas;
- hidratação;
- comportamento em trilhos e espaços naturais.

Sempre que as condições de segurança não estejam asseguradas, as atividades previstas para exterior são adaptadas ou substituídas por alternativas em espaço coberto.

Primeiros Socorros e Situações de Emergência

Pelo menos um elemento da equipa possui formação em primeiros socorros pediátricos e suporte básico de vida.

O campo de férias dispõe de:

- kit de primeiros socorros;
- contactos de emergência atualizados;
- informação relevante sobre alergias, medicação ou restrições alimentares;
- procedimentos de atuação em caso de acidente ou doença súbita.



Em situações que o justifiquem:

- os encarregados de educação são imediatamente contactados;
- os serviços de emergência são acionados;
- é elaborado registo interno da ocorrência.

Gestão de Calor, Incêndio e Condições Meteorológicas

Durante os meses de verão, o projeto adota medidas específicas de prevenção associadas ao calor extremo e ao risco de incêndio rural.

Entre as medidas previstas incluem-se:

- reforço de momentos de hidratação;
- utilização regular de protetor solar;
- adaptação dos horários de maior exposição solar;
- privilegiar zonas de sombra;
- limitação ou cancelamento de atividades em mata em dias de risco elevado;
- monitorização diária dos avisos meteorológicos e das indicações da Proteção Civil.

Em situações de calor extremo, chuva intensa, tempestade ou risco de incêndio, as atividades são reorganizadas para espaços interiores ou zonas consideradas seguras.

Seguros e Proteção dos Participantes

Todas as crianças participantes encontram-se abrangidas por seguro adequado às atividades desenvolvidas no âmbito do campo de férias.

As atividades cumprem as normas legais aplicáveis a campos de férias e atividades de educação não formal, incluindo:

- proteção de menores;
- transporte;
- acompanhamento técnico;
- segurança em atividades exteriores.

Autorizações e Proteção de Dados

Antes do início da participação, os encarregados de educação preenchem documentação relativa a:

- autorização de participação;
- contactos de emergência;
- informação clínica relevante;
- autorizações de deslocação;
- autorização ou não autorização de recolha de imagem e som.

A recolha de fotografias, vídeos ou gravações apenas será realizada mediante consentimento informado, sendo utilizada exclusivamente para fins pedagógicos, documentais ou de divulgação institucional do projeto.

Toda a informação recolhida será tratada de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD).

Avaliação Contínua e Participativa

A avaliação do Campo de Férias decorre de forma integrada e contínua, sem separação artificial entre o momento de aprender e o momento de avaliar.

Assembleias diárias: As rodas de partilha do final do dia funcionam simultaneamente como espaço de reflexão e como instrumento de avaliação contínua, onde crianças, idosos e equipa expressam o que viveram, descobriram e sugerem para os dias seguintes. A participação é sempre voluntária e aceita múltiplas formas de expressão: oral, por desenho, por gesto ou por presença silenciosa.

Famílias: No final de cada semana, é enviado um breve formulário às famílias para recolher a perspetiva da criança, a perceção dos pais e sugestões de melhoria.

Idosos: A avaliação é feita de forma dialogada, em conversa individual ou em pequeno grupo, procurando compreender o significado da experiência, o sentimento de valorização e os momentos mais marcantes.

Registo e memória: Ao longo do projeto são recolhidos fotografias, desenhos, frases e testemunhos (mediante autorização), que alimentam uma memória coletiva e sustentam o relatório final de avaliação qualitativa elaborado pela equipa técnica.



caspae

O Campo de Férias na Aldeia nasce da convicção de que as comunidades mais fortes são aquelas onde as gerações se encontram, aprendem e cuidam umas das outras.

ENTIDADE REGISTADA COM O N.º186/DRC

CASPAE - Centro de Apoio Social de Pais e Amigos da Escola
I.P.S.S. Registo n.º 89/00 Reconhecimento de Isenção de IRS
N.I.P.C. 508 229 812

Rua Miguel Torga, n.º170
loja 1
3030-165 Coimbra

239 705 529 | 969 830 718
caspae@caspae.pt
caspae.pt