

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 064

TRIPÉ



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

### ENTIDADES PROMOTORAS

*Designação* Associação de Moradores do PER 11

*Designação* ARAL-Associação de Residentes do Alto do Lumiar

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Junta de Freguesia do Lumiar

*Designação* Diálogo & Acção - Associação Europeia de Hip Hop e Protecção dos Direitos dos Jovens e da Mulher

*Designação* Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* TRIPÉ

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 22. Alta de Lisboa Sul

67. Alta de Lisboa Centro

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* O TRIPÉ assenta na prevenção primária de comportamentos de risco nas crianças/jovens da Alta de Lisboa, atuando nas 3 principais esferas da sua vida, através do aumento de competências individuais, familiares e de participação cívica, quebrando um ciclo de exclusão social. Nasceu das necessidades das famílias e interesses das crianças/jovens, inovando pela participação destes e pela atuação direta em 3 esferas, que em interação, resultarão numa menor vulnerabilidade social.

*Fase de sustentabilidade* A sustentabilidade será conseguida pela manutenção das respostas criadas ao longo do tempo assentarem no envolvimento de voluntários e no compromisso das entidades promotoras em mante-las, bem como do facto de ter partido de um processo participativo de identificação de necessidades das famílias e dos beneficiários. Esta é uma mais-valia para a sua continuidade, pois os principais interessados na sua manutenção estão desde o início envolvidos, atuando ao nível da conservação das respostas.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto



*Diagnóstico*

As zonas de intervenção prioritária Alta de Lisboa Sul e Centro são caracterizadas pela maioria dos seus residentes ter passado pelo plano especial de realojamento. Segundo o diagnóstico do CEDRU, são famílias numerosas, multiculturais, de baixa escolaridade, com elevada taxa de desemprego e subsidiodependência, sendo considerados uma franja da sociedade.

As crianças/jovens seguem esta linha de exclusão social, acrescentando-lhes o insucesso escolar, a falta de ocupação consistente dos tempos livres, o deficit na aquisição de valores pessoais/sociais, estando suscetíveis a comportamentos de risco, presentes em cada esquina e muitas vezes nas próprias famílias (maus modelos de referência). A relação próxima dos promotores com as famílias permitiu identificar dificuldades destas em fazer acompanhamento escolar e em atividades extracurriculares, admitindo que por vezes não sabem lidar nem dar resposta às necessidades das crianças/jovens.

Existe ainda uma barreira, criada pelas próprias pessoas, entre estas duas zonas BIP/ZIP, sendo o Parque Oeste um ponto de clivagem infundado que separa duas realidades distintas. Isto a juntar à inércia das crianças/jovens em participarem ativamente na própria comunidade torna-se numa barreira comunitária, não havendo valorização mútua dos territórios.

Urge intervir junto destas crianças/jovens, unindo-as pela atuação em 3 esferas da sua vida, a sua identidade, a sua relação familiar e a forma como encaram a comunidade.

*Temática preferencial*

Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Outro. Crianças e jovens

*Objectivo geral*

O projeto TRIPÉ pretende incentivar à inclusão social e prevenção de comportamentos de risco junto das crianças e jovens da Alta de Lisboa, atuando a três níveis distintos - individual, familiar e comunitário - o que dá significado ao seu nome, para a construção de planos de vida frutíferos.

Consideramos as crianças/jovens como o ponto central da intervenção, encarando-as segundo uma perspetiva global em que existem três esferas que influenciam a sua forma de ser e estar na vida, o que se refletirá na construção do seu caminho futuro.

É a partir de uma intervenção focada nestas três esferas que interferem diretamente nas suas vidas - individual, familiar e comunitária - que serão combatidos comportamentos de risco e conseqüentemente a exclusão social. Apostaremos em a) trabalhar o indivíduo, tornando-o mais competente para a vida em sociedade, b) trabalharemos com quem ele diretamente interage diariamente (família) e que deverá ser um modelo positivo a seguir e c) apelaremos a uma participação cívica na própria comunidade.

Deste modo queremos formar indivíduos, tornando-os mais capacitados, autónomos, equilibrados e participativos o que trará benefícios ao nível da quebra deste ciclo e na criação de condições de igual acesso e oportunidades,



evitando que se reúnam condições favoráveis a condutas que vão contra as normas socialmente estabelecidas. Ao diminuirmos a suscetibilidade de integrarem estilos de vida desviantes e diminuirmos a probabilidade de serem socialmente excluídos estaremos a possibilitar-lhes a criação de caminhos de vida adaptados à sociedade, que lhes proporcionarão uma vida consistente, autónoma e feliz.

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

Aumentar as competências pessoais e sociais das crianças e jovens da Alta de Lisboa, através da diminuição do insucesso escolar, da ocupação consistentes dos tempos livres, treino de competências e sessões de esclarecimento, tornando-as mais estruturadas e equilibradas na construção de um caminho adaptado à sociedade. Assim se pretende que as crianças e jovens sejam capacitados individualmente através de respostas que potenciarão resultados positivos a vários níveis - escolar, ocupação dos tempos livres, aquisição de valores e conhecimento em áreas de interesse para o seu crescimento - adquirindo ferramentas que lhes permitirão lidar da melhor forma com os variados desafios com que se deparam diariamente, passando a fazer escolhas mais acertadas para si mesmos. São estas ferramentas efetivas que tornarão as crianças e jovens mais hábeis para a vida em sociedade, sendo um dos fatores de sucesso para o indivíduo ganhar uma maior capacidade de evitar comportamentos de risco e ser socialmente excluído.

#### *Sustentabilidade*

A sustentabilidade deste objetivo específico passa por:

- As competências pessoais e sociais adquiridas pelas crianças/jovens que beneficiarão do projeto permanecerão ao longo do tempo;
- Os hábitos de estudo e ocupação dos tempos livres das crianças/jovens que beneficiarão do projeto passarão a ser rotinas diárias, com tendência para se manterem ao longo do tempo;
- As respostas criadas que incluem a integração de voluntários e parceiros da comunidade podem-se manter independentemente do apoio financeiro concedido;
- As entidades promotoras e parcerias comprometem-se a acompanhar as crianças/jovens que beneficiaram do projeto de forma a perceber se os resultados se mantêm ao longo do tempo, intervindo sempre que necessário neste sentido;
- As entidades promotoras e parceiras comprometem-se a



manter as respostas criadas para a comunidade;

- As respostas criadas dependiam da aquisição de recursos que se manterão ao longo do tempo e serão mantidos pelo envolvimento e sentimento de pertença das crianças/jovens;
- Algumas das respostas criadas implicam o pagamento, mesmo que simbólico, por parte dos participantes (ex. apoio ao estudo) de acordo com o rendimento familiar, o que contribuirá para criar uma almofada financeira que ajude à continuidade das mesmas;
- A prevenção de comportamentos de risco contribuem para uma sociedade mais coesa.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

Aumentar as competências parentais, melhorar a relação e a comunicação entre os cuidadores e as crianças e jovens, através de um programa de treino de competências parentais, atividades lúdicas e de partilha de experiências, construindo bons modelos de referência e relações otimizadas capazes de influenciar positivamente a construção de um caminho de vida frutífero.

Assim se atuará a dois níveis: 1) na criação estratégias para que os cuidadores e as crianças e jovens invistam nas suas relações, melhorando-as e 2) responsabilizando os cuidadores no processo educativo das crianças/jovens e tornando-os mais competentes, percebendo a sua influência enquanto agentes ativos no processo de construção de personalidades fortes.

Este investimento ao nível familiar levará a que exista um maior acompanhamento das crianças e jovens em casa, bem como um respeito mutuo criado com base na boa relação existente, o que contribuirá positivamente para evitar a adoção de comportamentos de riscos e exclusão social.

#### *Sustentabilidade*

A sustentabilidade deste objetivo específico passa por:

- As competências parentais uma vez adquiridas por parte dos cuidadores que beneficiarão do projeto manter-se-ão ao longo do tempo;
- A melhoria das relações e da comunicação entre os cuidadores e os jovens que beneficiarão do projeto manter-se-ão ao longo do tempo;
- As entidades promotoras e parceiras comprometem-se a acompanhar as crianças/jovens e respetivos cuidadores que beneficiaram das atividades do projeto de forma a perceber se os resultados se mantêm ao longo do tempo, intervindo sempre que necessário neste sentido;
- As entidades promotoras comprometem-se em manter as respostas criadas para a comunidade, mesmo que sejam necessárias pequenas adaptações para se tornarem exequíveis sem financiamento;
- A prevenção de comportamentos de risco contribuem para uma sociedade mais coesa.

### Objetivo Específico de Projeto 3



*Descrição*

Potenciar a participação cívica das crianças e jovens na própria comunidade, através da sua integração enquanto voluntários em dinâmicas já existentes, pela criação processos participativos nos quais tenham contacto com os seus direitos e deveres enquanto cidadãos e onde possa ser dada voz à suas intenções para a comunidade da qual fazem parte, contribuindo para o seu crescimento pessoal enquanto agentes de uma sociedade que não pretendem contrariar. Acreditamos assim que uma pessoa devidamente informada sobre o seu papel na sociedade, com uma opinião construída e interventiva sobre a comunidade em que vive e que nela participa ativamente é um indivíduo que tem menos probabilidade de adotar comportamentos que vão contra as normas socialmente estabelecidas, indo exatamente no sentido contrário, evitando-os.

*Sustentabilidade*

A sustentabilidade deste objetivo específico passa por:

- A aquisição de conhecimentos sobre os direitos e deveres do cidadão serem uma competência pessoal que se manterá ao longo do tempo;
- A participação cívica na própria comunidade ser independente da necessidade do financiamento do projeto;
- A preocupação com a comunidade aumenta a apropriação e o sentimento de pertença ao território, aumentando consequentemente a probabilidade de uma contribuição ativa para o mesmo;
- A participação dos dirigentes associativos das entidades promotoras, enquanto voluntários, na criação de estratégias que levem os jovens a ter opinião sobre a sua comunidade ser uma atividade que se poderá manter ao longo do tempo;
- As entidades promotoras e parceiras comprometem-se a acompanhar as crianças/jovens e respetivos cuidadores que beneficiaram das atividades do projeto de forma a perceber se os resultados se mantêm ao longo do tempo, intervindo sempre que necessário neste sentido;
- As entidades promotoras comprometem-se em manter as respostas criadas para a comunidade;
- A prevenção de comportamentos de risco contribuem para uma sociedade mais coesa.

---

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

*Actividade 1*

Espaços TRIPÉ

*Descrição*

Adaptação dos espaços que acolherão as atividades do projeto, adaptando-os ao trabalho a vir a ser realizado. Estes espaços já existem, propriedade da Câmara Municipal de Lisboa e arrendados pelas entidades promotoras, necessitando apenas de algum investimento ao nível da aquisição de equipamento para melhoria das condições físicas existentes. Pretende-se adquirir recursos já identificados, como por exemplo mesas, cadeiras, estantes, computadores, livros,



jogos, e outros a serem identificados pelos futuros beneficiários dos espaços, promovendo-se desde o início a participação cívica na própria comunidade. Existirá ainda um intercâmbio entre as crianças/jovens dos dois BIP/ZIP a que o projeto se destina, participando uns na requalificação do espaço dos outros, de forma a ser iniciada uma relação e serem quebradas barreiras geográficas e antigos preconceitos/conflitos. Ao implicar as crianças/jovens na identificação e operacionalização da requalificação dos espaços, aumentar-se-á o seu sentimento de pertença aos mesmos e conseqüentemente o cuidado a ter na sua manutenção, contribuindo para a sua sustentabilidade. Existirá no final um momento que marcará a abertura dos espaços à comunidade com uma inauguração na presença de todos os dos envolvidos no processo de requalificação, promotores, parceiros e crianças/jovens.

*Recursos humanos*

- Coordenador do projeto;
- Dinamizadores comunitários;
- Técnicos das entidades parceiras.

*Local: morada(s)*

- 1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa
- 2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa

*Local: entidade(s)*

- 1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL)
- 2) Associação de Moradores do PER 11

*Resultados esperados*

- Esperam-se os seguintes resultados:
- 2 Espaços adaptados, da ARAL e da Associação de Moradores do PER 11, ao trabalho a vir a ser efetuado no âmbito do projeto, dando resposta às necessidades das crianças e jovens;
  - 20 Crianças/jovens envolvidos na requalificação dos espaços;
  - 2 Festas de inauguração, uma de cada espaço, com cerca de 50 pessoas da comunidade presentes em cada uma;
  - Espaços equipados com recursos que vão dar resposta às necessidades dos beneficiários do projeto;
  - Processo participativo de requalificação dos espaços, pelo envolvimento de alguns dos seus futuros beneficiários;
  - Intercâmbio de crianças/jovens entre os dois BIP/ZIP para os quais se destina o projeto, melhorando as relações existentes, fomentando a participação cívica, a solidariedade, o reconhecimento do outro e diminuindo preconceitos fundados em divisões territoriais.
  - Aumento da participação cívica na própria comunidade das crianças e jovens envolvidos no processo de requalificação, aumentando também o seu sentimento de pertença aos espaços e conseqüente sustentabilidade dos mesmos;
  - Devolução à comunidade do trabalho conjunto, entre as entidades promotoras e parceiras do projeto e as crianças e jovens, no âmbito da requalificação dos espaços.

*Valor* 7849.00 EUR



<i>Cronograma</i>	Mês 1
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	120
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
 <i>Actividade 2</i>	 Apoio ao Estudo
<i>Descrição</i>	<p>Dinamização de sessões de Apoio ao Estudo, em grupo e individuais, para melhoria dos resultados escolares. Aqui se pretende incidir sobre as matérias escolares propriamente ditas, mas também no ensino de metodologias de estudo que contribuam para a potenciação e autonomização das crianças e jovens.</p> <p>O Apoio ao Estudo assentará ainda numa articulação com as respetivas escolas e encarregados de educação, para que se criem estratégias de estudo indivíduo-casa-escola concertadas, efetivando-se a melhoria dos resultados escolares.</p> <p>Serão criados 2 instrumentos de trabalho, um dos quais a ser utilizado pelas crianças e jovens para organizarem o seu estudo - Agenda de Estudo - e outro no qual constará toda a informação escolar da criança/jovem para orientação técnica e acompanhamento da evolução escolar - o Plano Individual de Trabalho.</p> <p>Associado ao Apoio ao Estudo haverá um Programa de Voluntariado, integrando-se pessoas com competências adequadas a prestar apoio ao estudo às crianças/jovens, envolvendo-se assim outras pessoas da comunidade, apostando na sua participação cívica, e trabalhando-se ao nível da redução de custos e sustentabilidade do projeto.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenador do projeto;</li> <li>- Dinamizadores comunitários;</li> <li>- Voluntários da comunidade.</li> </ul>
<i>Local: morada(s)</i>	<p>1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa 2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa</p>
<i>Local: entidade(s)</i>	<p>1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL) 2) Associação de Moradores do PER 11</p>
<i>Resultados esperados</i>	<p>Esperam-se os seguintes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Resposta de Apoio ao Estudo criada para dar resposta às necessidades da comunidade;</li> <li>- 40 Crianças/jovens a usufruírem do apoio ao estudo mensalmente;</li> <li>- 80% das crianças/jovens aumentam as suas competências organizativas e adquirem novas metodologias de estudo;</li> <li>- 60% das crianças/jovens melhoram os seus resultados, fruto do acompanhamento escolar, no final do ano letivo;</li> <li>- 2 Instrumentos criados: Agenda de Estudo e Plano</li> </ul>



Individual de Trabalho;

- 4 Voluntários da comunidade a dar apoio ao estudo às crianças/jovens que beneficiarão do projeto, aumentando a sua participação na própria comunidade;
- Promoção de uma articulação indivíduo- casa-escola com resultados positivos visíveis;
- Aumento da responsabilização dos encarregados de educação na vida escolar das crianças e jovens;
- Reconhecimento por parte da comunidade do trabalho positivo efetuado para melhoria dos resultados escolares das crianças/jovens da comunidade.

*Valor* 3149.00 EUR

*Cronograma* Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

*Periodicidade* Diário

*Nº de destinatários* 44

*Objectivos específicos para que concorre* 1

*Actividade 3* Ocupação dos Tempos Livres

*Descrição* Ocupação consistente dos tempos livres das crianças/jovens para diminuir a suscetibilidade de adotarem comportamentos de risco, através da sua integração em atividades de base artística, desportiva e ambiental, de acordo com os seus interesses.

O papel dos parceiros é aqui fundamental, pois serão os responsáveis pela dinamização destas atividades, segundo as suas áreas de atuação, ou seja teremos disponíveis atividades relacionadas com música e dança (parceiro Associação Diálogo a Acção), de educação ambiental (AVAAL) e desportivas (ARAL). Estas entidades já desenvolvem algumas destas atividades, sendo esta uma forma de potenciar o que já existe na comunidade e integrar a participação de crianças e jovens.

Para além da ocupação dos tempos livres serão também desenvolvidas competências em áreas específicas, existindo uma livre escolha por parte do indivíduo sobre o tipo de atividades a integrar para que não seja uma obrigação e para que exista identificação com a atividade.

Estas atividades acontecerão sob a forma de ateliers, disponíveis nos espaços das entidades promotoras e parceiras, sendo dinamizadas por voluntários das mesmas.

*Recursos humanos*

- Coordenador do projeto;
- Dinamizadores comunitários;
- Técnicos das entidades parcerias;
- Voluntários das entidades parcerias.

*Local: morada(s)* 1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa



	2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL) 2) Associação de Moradores do PER 11
<i>Resultados esperados</i>	Esperam-se os seguintes resultados: - 30 Crianças/jovens a participar nas atividades de ocupação dos tempos livres realizadas; - 9 Voluntários das associações parceiras envolvidos na dinamização destas atividades, aumentando a sua participação na comunidade; - 100% dos participantes destas atividades ocupam os tempos livres de forma consistente; - Dinamização de atividades de base artística, ambiental e desportiva destinadas aos beneficiários do projeto; - Aumento de competências das crianças/jovens em áreas específicas de acordo com as atividades escolhidas; - Diminuição da suscetibilidade para adoção de comportamentos de risco por parte destas crianças e jovens.
<i>Valor</i>	5148.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 4</i>	Treino de Competências
<i>Descrição</i>	Desenvolvimento de competências pessoais e sociais, como por exemplo responsabilidade, capacidade de resolução de problemas, definição de objetivos, respeito pelo outro, gestão de conflitos, entre outros, nas crianças e jovens de forma a capacitá-los para a vida. Com base no conhecimento da realidade, experiência das entidades promotoras e conhecimentos dos técnicos, será criado de raiz um programa de Treino de Competências que assentará na realização de dinâmicas de grupo e exercícios de reflexão individuais que capacitem os indivíduos para os variados desafios e situações-problema que encontrarão diariamente, tornando-os mais preparados e capazes de construir um plano de vida adaptado às normas da sociedade atual. Esta necessidade surge da inexistência da transmissão de muitos destes valores por parte das famílias, cujo estrutura e equilíbrio é maioritariamente deficitário. Assim se pretende colmatar esta falha que constitui uma realidade com a qual as associações promotoras diariamente se deparam no trabalho com as crianças e jovens.

<b>Recursos humanos</b>	- Coordenador do projeto; - Dinamizadores comunitários.
<b>Local: morada(s)</b>	1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa 2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa
<b>Local: entidade(s)</b>	1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL) 2) Associação de Moradores do PER 11
<b>Resultados esperados</b>	Esperam-se os seguintes resultados: - 1 Programa de Treino de Competências criado, adequado às necessidades e à realidade dos beneficiários do projeto; - 40 Crianças e jovens a participar no programa de Treino de Competências criado; - 10 Sessões de Treino de Competências realizadas; - Aumento das competências pessoais e sociais nas crianças e jovens, capacitando-os para a vida em sociedade; - Criação de uma alternativa para colmatar a falta de transmissão de valores das famílias às crianças e jovens; - Diminuição da suscetibilidade para adoção de comportamentos de risco por parte das crianças e jovens, pela aquisição de competências pessoais e sociais que lhes permitirão efetuar melhores escolhas.
<b>Valor</b>	3149.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<b>Periodicidade</b>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	40
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 5</b>	Sessões de Esclarecimento
<b>Descrição</b>	Sessões de esclarecimento sobre temáticas variadas, de acordo com os interesses e necessidades dos beneficiários do projeto, com relevância para o seu desenvolvimento pessoal. Assim se pretende abordar temáticas relevantes, desmistificando mitos e aumentando o conhecimento das crianças e jovens sobre as mesmas. A identificação das temáticas a abordar será efetuada pelas próprias crianças e jovens, sendo que do trabalho já desenvolvido pelas entidades promotoras e conhecimento das crianças e jovens, prevê-se que haja interesse em serem abordadas temáticas como por exemplo sexualidade, drogas e perca de peso. Para além desta forma de identificação, serão ainda referidas temáticas por parte dos técnicos do projeto, de forma a existir contacto das crianças/jovens com temas de interesse para o seu conhecimento geral, como por exemplo sobre doenças sexualmente transmissíveis. Identificadas as temáticas, serão posteriormente procurados



parceiros e voluntários para operacionalizarem estas sessões de esclarecimento, encontrando-se assim novos parceiros para o projeto. Acreditamos que, por exemplo, a Unidade de Saúde Familiar do Lumiar seja um destes eventuais parceiros, a quem inclusive já apresentamos o projeto, mas aguardamos a identificação das temáticas pelos beneficiários para formalizarmos a parceria.

<b>Recursos humanos</b>	- Coordenador do projeto; - Dinamizadores comunitários; - Técnicos das novas entidades parceiras;- - Voluntários da comunidade.
<b>Local: morada(s)</b>	1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa 2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa
<b>Local: entidade(s)</b>	1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL) 2) Associação de Moradores do PER 11
<b>Resultados esperados</b>	Esperam-se os seguintes resultados: - 8 Sessões de Esclarecimento realizadas com a presença de uma média de 12 crianças/jovens; - 80% Das crianças/jovens aumentam os seus conhecimentos sobre temáticas específicas abordadas nas Sessões de Esclarecimento; - Identificação por parte dos beneficiários e dos técnicos do projeto das temáticas a desenvolver nas Sessões de Esclarecimento, havendo uma adaptação aos interesses e necessidades dos beneficiários do projeto; - Aumento da resposta às necessidades das crianças e jovens beneficiárias do projeto; - Celebração de parcerias com entidades da comunidade, de acordo com as áreas identificadas, pelo seu envolvimento na dinamização de Sessões de Esclarecimento destinadas aos beneficiários do projeto; - Ocupação consistente dos tempos livres das crianças e jovens a partir das Sessões de Esclarecimento; - Diminuição da suscetibilidade para adoção de comportamentos de risco por parte das crianças e jovens, por estarem mais informados, permitindo-lhes efetuar melhores escolhas.
<b>Valor</b>	3149.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	96
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 6</b>	Sessões "Ser Capaz"

<i>Descrição</i>	<p>Aplicação do Programa Ser Capaz, por parte de uma entidade externa - Associação A PAR, aprender em parceria - para desenvolvimento de competências parentais junto dos familiares dos beneficiários do projeto.</p> <p>Este é um programa de seis sessões (2h cada sessão) para uma parentalidade focada na solução, concebido no Helsinki Brief Therapy Institute pelo psiquiatra Ben Furman e adaptado para Portugal pelo nosso parceiro.</p> <p>Pretende-se incentivar os cuidadores a participar ativamente pela aplicação de uma metodologia prática e vivencial, em que haverá partilha de experiências parentais. Nas sessões os pais são desafiados a adotar comportamentos positivos com os filhos, contribuindo para o aumento da sua consciência face às necessidades das crianças/jovens.</p> <p>As sessões seguem uma abordagem metodológica teórico-prática, vivencial e experiencial, realizada através de exercícios ou dinâmicas lúdicas e reflexivas facilitadoras da aprendizagem. Os temas das sessões são: a) Como elogiar as crianças/jovens para reforçar um desenvolvimento positivo? b) Como responder a um comportamento indesejável? c) Como fortalecer a cooperação entre pais/cuidadores e outros educadores?, d) Como ajudar crianças e jovens a ultrapassar problemas? e e) Como responder a um comportamento impróprio?.</p> <p>Pretende-se assim dar suporte aos pais como primeiros e principais educadores, contribuindo para a promoção de uma parentalidade mais consciente e positiva focada na solução.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenador do projeto;</li> <li>- Dinamizadores comunitários;</li> <li>- Formadores A PAR.</li> </ul>
<i>Local: morada(s)</i>	<p>1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa 2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa</p>
<i>Local: entidade(s)</i>	<p>1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL) 2) Associação de Moradores do PER 11</p>
<i>Resultados esperados</i>	<p>Esperam-se os seguintes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 Sessões de promoção de competências parentais realizadas, com uma média de 15 encarregados de educação presentes;</li> <li>- Desenvolver competências nos pais de forma a confiarem mais nas suas competências enquanto principais educadores dos seus filhos;</li> <li>- Fornecer aos pais ferramentas práticas que os ajudem a lidar com os desafios diários com os quais se deparam na interação com os seus filhos;</li> <li>- Familiarizar os adultos cuidadores com os princípios básicos da psicologia focada na solução, aplicada à parentalidade;</li> <li>- Facilitar o desenvolvimento de verdadeira parceria de colaboração entre adultos cuidadores;</li> <li>- Potenciar a verdadeira gratificação na desafiante tarefa da parentalidade.</li> </ul>

<i>Valor</i>	3849.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Pontual6
<i>Nº de destinatários</i>	15
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 7</i>	Passeios em Família
<i>Descrição</i>	<p>Realização de passeios que juntem as crianças/jovens e os seus principais cuidadores, proporcionando-lhes tempo de qualidade e convívio num contexto diferente da azáfama do dia-a-dia.</p> <p>Assim se pretende, através da participação dos beneficiários do projeto, identificar programas que gostariam de partilhar com os pais, tornando-os numa realidade possível para que ambos invistam nesta relação e partilhem momentos felizes, deixando de lado as rotinas alucinantes do dia-a-dia e tendo tempo para disfrutar da companhia uns dos outros.</p> <p>Estes passeios são ainda uma oportunidade privilegiada dos técnicos do projeto procederem a uma educação não formal junto de ambos, através de conversas e breves atividades, alertando-os para a importância da construção da sua relação, partilha de emoções e dando-lhes a conhecer a importância de passarem momentos diferentes juntos.</p> <p>Haverá assim um investimento na relação e uma melhoria da comunicação familiar, prevendo-se uma aproximação entre as famílias e uma participação mais ativa dos cuidadores na vida dos filhos conhecendo os seus gostos, a sua forma de ser e estar com as outras crianças e jovens, sendo ainda uma oportunidade de conviverem com outros cuidadores e partilharem a sua experiência.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenador do projeto;</li> <li>- Dinamizador de atividades.</li> </ul>
<i>Local: morada(s)</i>	A definir de acordo com a identificação dos beneficiários.
<i>Local: entidade(s)</i>	A definir de acordo com a identificação dos beneficiários.
<i>Resultados esperados</i>	<p>Esperam-se os seguintes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Passeios Familiares realizados, com a participação de cerca de 30 pessoas cada um, 15 crianças/jovens e 15 cuidadores;</li> <li>- 100% Das famílias satisfeitas com a participação nos Passeios Familiares, considerando-o um momento gratificante de interação com as crianças/jovens;</li> <li>- Criação de momentos de convívio diferentes e de qualidade entre as crianças/jovens e os seus cuidadores;</li> <li>- Aplicação de uma metodologia de educação não formal junto</li> </ul>





das crianças/jovens e seus cuidadores com resultados positivos para ambos;

- Cuidadores passam a conhecer melhor as crianças/jovens individualmente e em interação com outros;
- Ocupação consistente dos tempos livres das crianças/jovens em interação com os seus cuidadores;
- Diminuição da suscetibilidade para adoção de comportamentos de risco por parte das crianças e jovens, por respeito aos seus cuidadores, não os querendo desiludir.

<i>Valor</i>	2849.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 8, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Pontual2
<i>Nº de destinatários</i>	60
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

**Actividade 8** Tertúlias Pais e Filhos

**Descrição** Realização de espaços de convívio entre as crianças/jovens e os seus cuidadores onde serão debatidas temáticas de interesse que consistem um desafio no seu relacionamento do dia-a-dia.

As temáticas para estas tertúlias serão identificadas pelos técnicos do projeto em interação com as crianças/jovens e suas famílias, sendo momentos informais de conversa sobre a temática, despoletadas por exemplo na visualização de um vídeo.

Assim se pretende que exista partilha de situações que geram desconforto familiar, auxiliando ambos os intervenientes a compreender o ponto de vista do outro, com o objetivo de melhorar a comunicação entre ambos e consequentemente a sua relação familiar.

**Recursos humanos**

- Coordenador do projeto;
- Dinamizadores comunitários.

**Local: morada(s)**

- 1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa
- 2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa

**Local: entidade(s)**

- 1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL)
- 2) Associação de Moradores do PER 11

**Resultados esperados**

Esperam-se os seguintes resultados:

- 4 Tertúlias realizadas, com uma média de 10 participantes, 5 crianças/jovens e 5 cuidadores;
- Criação de espaços intimistas de partilha de problemas relacionais entre as crianças/jovens e seus cuidadores;
- Aumento da comunicação e melhoria da relação entre as crianças/jovens e os seus cuidadores;

- Interiorização de melhores estratégias de resolução de conflitos familiares e sua futura aplicação na prática do dia-a-dia;
- Ocupação de forma consistente dos tempos livres das crianças/jovens através das Tertúlias Pais e Filhos realizadas;
- Diminuição da suscetibilidade para adoção de comportamentos de risco por parte das crianças e jovens, por respeito aos seus cuidadores, não os querendo desiludir.

<i>Valor</i>	2649.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	40
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

**Actividade 9** Conselhos Juvenis

**Descrição** Criação de momentos de reflexão das crianças/jovens sobre a comunidade em que se inserem, aumentando a sua participação cívica na mesma. Pretende-se assim dar voz aos beneficiários do projeto, dando-lhes também a conhecer os seus direitos e níveis de intervenção que poderão adotar na sua própria comunidade.  
Esta será uma nova realidade, pouco explorado localmente, que consistirá na realização de sessões de diálogo sobre temáticas diferenciadas que levarão as crianças/jovens a refletir e construir uma opinião, defendendo-a. Isto levará não só à aquisição de competências pessoais importantes para a vida futura, mas também à existência de mais vozes ativas na comunidade.  
Estes Conselhos Juvenis serão dinamizados pelos técnicos do projeto e dirigentes associativos das entidades promotoras e parcerias, os quais poderão passar de viva a importância da participação cívica na própria comunidade.

**Recursos humanos**

- Coordenador do projeto;
- Dinamizador da comunidade;
- Dirigentes das associações promotoras e parcerias.

**Local: morada(s)**

- 1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa
- 2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa

**Local: entidade(s)**

- 1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL)
- 2) Associação de Moradores do PER 11

**Resultados esperados**

Esperam-se os seguintes resultados:

- 2 Conselhos Juvenis realizados, com uma média de 10 participantes cada um;



- 4 Dirigentes das entidades parcerias e promotoras na dinamização da atividade;
- Crianças e jovens mais conhecedores dos seus direitos e deveres na sociedade;
- Crianças/jovens com uma opinião e voz ativa sobre a própria comunidade;
- A participação nos Conselhos Juvenis aumenta a participação cívica das crianças/jovens na sua própria comunidade;
- Aumento de competências pessoais e sociais das crianças/jovens pela participação ativa nestes Conselhos Juvenis;
- Ocupação consistente dos tempos livres das crianças/jovens que participam nos Conselhos Juvenis.
- Diminuição da suscetibilidade de adoção de comportamento de risco, pelo conhecimento dos direitos e deveres dos cidadãos e pelo maior envolvimento na sua própria comunidade.

<i>Valor</i>	2149.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 8, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Pontual <sup>2</sup>
<i>Nº de destinatários</i>	20
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3

*Actividade 10* Jovens Voluntários

*Descrição*

Integração dos beneficiários do projeto em programas de voluntariado existentes no território de forma a aumentar a sua participação cívica na comunidade em que se inserem. Aqui se pretende fazer o match entre a oferta de voluntariado já existente localmente e os interesses das crianças e jovens, criando uma janela de oportunidade para efetuarem voluntariado.

Esta é uma forma de criar oportunidades de encontro, existindo previamente uma sensibilização para a importância do voluntariado, abordando-se questões relacionadas com as entidades que acolhem voluntários e os ganhos pessoais que estes podem adquirir quando praticam voluntariado.

O voluntariado deve ser efetuado com acompanhamento e supervisão para que seja uma experiência consistente e efetiva para a criança/jovem, sendo que deverá também ir ao encontro dos seus interesses pessoais para que seja motivador e tenha real interesse.

Aqui terão bastante interesse os programas de voluntariados que as próprias entidades parcerias e promotoras já têm, mas também poderá haver a possibilidade de integração de jovens voluntários noutras entidades locais, criando-se novas parcerias e aumentando-se a oferta.



<i>Recursos humanos</i>	- Coordenador do projeto; - Dinamizadores comunitários; - Técnicos das entidades parceiras.
<i>Local: morada(s)</i>	A definir de acordo com as entidades que receberão os jovens voluntários.
<i>Local: entidade(s)</i>	A definir de acordo com as entidades que receberão os jovens voluntários.
<i>Resultados esperados</i>	<p>Esperam-se os seguintes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 Jovens a fazer voluntariado em projetos da própria comunidade;</li> <li>- Entidades parceiras e promotoras recebem Jovens Voluntários;</li> <li>- Criação de novas parcerias para integração de Jovens Voluntários;</li> <li>- Aumento da participação cívica dos jovens na própria comunidade através de voluntariado;</li> <li>- Aumento de competências pessoais e sociais nas crianças e jovens que fazem voluntariado;</li> <li>- Aumento da ocupação consistente dos tempos livres das crianças e jovens beneficiárias do projeto;</li> <li>- Diminuição da suscetibilidade de adoção de comportamentos de risco por parte dos jovens beneficiários do projeto.</li> </ul>
<i>Valor</i>	2150.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 11</i>	Monotorização e Avaliação
<i>Descrição</i>	<p>Realização de um processo de monotorização e avaliação do projeto desde o início até ao seu término, passando pelas suas várias fases e incluindo todos os envolvidos promotores, parceiros, técnicos e beneficiários diretos. A monotorização permitirá que as atividades a serem realizadas estejam o mais adaptadas às necessidades dos beneficiários, permitindo a avaliação perceber se os resultados previstos foram atingidos e quais os fatores que os influenciaram, positiva ou negativamente. Esta será uma atividade transversal a todo o projeto, contemplando momentos informais de avaliação e resposta a questionários sobre as atividades desenvolvidas, resultando num relatório intercalar e um relatório final.</p>
<i>Recursos humanos</i>	- Coordenador do projeto; - Dinamizadores comunitários;

- Técnicos das entidades promotoras e parcerias;
- Voluntários do projeto;
- Beneficiários do projeto.

*Local: morada(s)* Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa

*Local: entidade(s)* Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL)

*Resultados esperados* Esperam-se os seguintes resultados:

- Realização de um processo de monitorização e avaliação participativo, incluindo todos os atores chaves do projeto;
- 1 Relatório intercalar e 1 relatório final produzidos;
- Confronto entre o planeamento e a prática do projeto;
- Avaliação de objetivos e resultados atingidos;
- Aumento da adaptabilidade do projeto às necessidades e interesses da comunidade.

*Valor* 2150.00 EUR

*Cronograma* Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

*Periodicidade* Mensal

*Nº de destinatários* 80

*Objectivos específicos para que concorre* 1, 2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 3

### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenador do projeto

*Horas realizadas para o projeto* 0

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico do projeto

*Horas realizadas para o projeto* 0



*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Voluntários

*Horas realizadas para o projeto* 0

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

**Criação de emprego (Impacto)**

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* 2

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* 0

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 530

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 100

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 1

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* 0

*Nº de destinatários mulheres* 0

*Nº de destinatários desempregados* 0

*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)* 460

*Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)* 0

*Nº de destinatários imigrantes* 0





Cuidadores das crianças/jovens dos BIP  
ZIP identificados 65

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

Nº de produtos concebidos para venda /  
demonstração 0

Nº de intervenções em edificado para  
criação de serviços ou atividades  
dirigidas à Comunidade 0

Nº de intervenções no espaço público  
Nº de publicações criadas 0

Nº de páginas de Internet criadas 0

Nº de páginas de facebook criadas 1  
Nº de vídeos criados 3

Nº de artigos publicados em jornais /  
revistas 0

Nº de novas organizações criadas  
(associações / empresas, outros) 0  
Instrumentos criados 2

Programas de intervenção criados 2

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

Encargos com pessoal interno 18000.00 EUR

Encargos com pessoal externo 3050.00 EUR

Deslocações e estadias 700.00 EUR

Encargos com informação e publicidade 1060.00 EUR

Encargos gerais de funcionamento 5160.00 EUR

Equipamentos 10270.00 EUR

Obras 0.00 EUR

**Total** 38240 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Entidade* Associação de Moradores do PER 11

*Valor* 14200.00 EUR

*Entidade* ARAL-Associação de Residentes do Alto do Lumiar

*Valor* 24040.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Associação de Residentes do Alto do Lumiar

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 4000.00 EUR

*Descrição*

- Cedência de RH: Coordenador;
- Cedência de recursos para apoio à realização de atividades;
- Cedência de 30% dos custos de funcionamento do espaço TRIPÉ;
- Dirigentes associativos voluntários.

*Entidade* Associação de Moradores do PER 11

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 2000.00 EUR

*Descrição*

- Cedência de recursos para apoio à realização de atividades;
- Cedência de 30% dos custos de funcionamento do espaço TRIPÉ;
- Dirigentes associativos voluntários.

*Entidade* Junta de Freguesia do Lumiar

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 3000.00 EUR

*Descrição*

- Disponibilização de autocarro para apoio a atividades
- Impressão de cartazes e folhetos;
- Cedência de espaços para realização de atividades;
- Cedência de apoio na requalificação dos espaços.

*Entidade* Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1500.00 EUR

*Descrição*

- Cedência de voluntários para dinamizar atividades;
- Cedência de espaço para realização de atividades.

*Entidade* Associação Diálogo e Acção



*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1500.00 EUR

*Descrição* - Cedência de voluntários para dinamizar atividades;  
- Cedência de espaço para realização de atividades.

---

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 38240 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 38240 EUR

*Total do Projeto* 50240 EUR

*Total dos Destinatários* 595