

experiências  
projectos parcerias  
transformar  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais **BIP/ZIP**

Programa BIP/ZIP 2017

**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 064

**TRIPE**



**BAIROS 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

<i>Designação</i>	Associação de Moradores do PER 11
<i>Designação</i>	ARAL-Associação de Residentes do Alto do Lumiar

### ENTIDADES PARCEIRAS

<i>Designação</i>	Junta de Freguesia do Lumiar
<i>Designação</i>	Diálogo & Acção - Associação Europeia de Hip Hop e Protecção dos Direitos dos Jovens e da Mulher
<i>Designação</i>	Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

<i>Designação</i>	TRIPÉ
<i>BIP/ZIP em que pretende intervir</i>	22. Alta de Lisboa Sul 67. Alta de Lisboa Centro

### Síntese do Projecto

<i>Fase de execução</i>	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.
<i>Fase de sustentabilidade</i>	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, crescendo-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**

Promover a Inclusão e a Prevenção

**Destinatários preferenciais**

Adultos (população em idade ativa) Crianças e jovens

**Objectivo geral**

O projeto TRIPE 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 consequentemente 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 muto 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 consequentemente 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 consequente 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</p> <p>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)</p> <p>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
<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: - 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.
<b>Valor</b>	5148.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Diário
<b>Nº de destinatários</b>	50
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 4</b>	Treino de Competências
<b>Descrição</b>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<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>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Identificadas as temáticas, serão posteriormente procurados</p>

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.

**Recursos humanos**

- Coordenador do projeto;
- Dinamizadores comunitários;
- Técnicos das novas entidades parceiras;-
- Voluntários da comunidade.

**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:

- 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.

**Valor** 3149.00 EUR

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

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 96

**Objectivos específicos para que concorre** 1

**Actividade 6** Sessões "Ser Capaz"

**Descrição**

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.

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.

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.

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?.

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.

**Recursos humanos**

- Coordenador do projeto;
- Dinamizadores comunitários;
- Formadores A PAR.

**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:

- 6 Sessões de promoção de competências parentais realizadas, com uma média de 15 encarregados de educação presentes;
- Desenvolver competências nos pais de forma a confiarem mais nas suas competências enquanto principais educadores dos seus filhos;
- 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;
- Familiarizar os adultos cuidadores com os princípios básicos da psicologia focada na solução, aplicada à parentalidade;
- Facilitar o desenvolvimento de verdadeira parceria de colaboração entre adultos cuidadores;
- Potenciar a verdadeira gratificação na desafiante tarefa da parentalidade.

<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.

**Valor** 2849.00 EUR  
**Cronograma** Mês 8, Mês 11  
**Periodicidade** Pontual2  
**Nº de destinatários** 60  
**Objectivos específicos para que concorre** 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.

<b>Valor</b>	2649.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	40
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2
<b>Actividade 9</b>	Conselhos Juvenis
<b>Descrição</b>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<b>Recursos humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenador do projeto;</li> <li>- Dinamizador da comunidade;</li> <li>- Dirigentes das associações promotoras e parcerias.</li> </ul>
<b>Local: morada(s)</b>	<p>1) Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa</p> <p>2) Rua Raúl Rego, lote 8, loja A, 1750- 424 Lisboa</p>
<b>Local: entidade(s)</b>	<p>1) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL)</p> <p>2) Associação de Moradores do PER 11</p>
<b>Resultados esperados</b>	<p>Esperam-se os seguintes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Conselhos Juvenis realizados, com uma média de 10 participantes cada um;</li> </ul>

- 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>	Pontual2
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenador do projeto;</li> <li>- Dinamizadores comunitários;</li> <li>- Técnicos das entidades parceiras.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenador do projeto;</li> <li>- Dinamizadores comunitários;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicos das entidades promotoras e parcerias;</li> <li>- Voluntários do projeto;</li> <li>- Beneficiários do projeto.</li> </ul>
<i>Local: morada(s)</i>	Rua Luís Piçarra, loja 5 B, 1750-101 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL)
<i>Resultados esperados</i>	Esperam-se os seguintes resultados: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de um processo de monitorização e avaliação participativo, incluindo todos os atores chaves do projeto;</li> <li>- 1 Relatório intercalar e 1 relatório final produzidos;</li> <li>- Confronto entre o planeamento e a prática do projeto;</li> <li>- Avaliação de objetivos e resultados atingidos;</li> <li>- Aumento da adaptabilidade do projeto às necessidades e interesses da comunidade.</li> </ul>
<i>Valor</i>	2150.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	80
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	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)

<i>Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	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
---	---

<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	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 edifício para  
criação de serviços ou atividades  
dirigidas à Comunidade 0

Nº de intervenções no espaço público 0

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* 12000 EUR

*Total do Projeto* 50240 EUR

*Total dos Destinatários* 595