

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: 088

Capacitar



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* Nuclisol Jean Piaget

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Aventura Social, Associação

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Capacitar

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca  
30. Condado

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* Intervenção na área da saúde mental e de promoção de competências pessoais, sociais e estilos de vida saudáveis dirigido a um público alvo intergeracional (dos 5 aos 85 anos). execução através de 3 tipos de atividades: apoio psicológico e social; gabinete de apoio à comunidade (ocupação tempos livres) e workshops práticos: fotografia, yoga, culinária, espaço de costura.

*Fase de sustentabilidade* através das parcerias desenvolvidas e dos produtos resultantes dos workshops práticos, que se pretende que com a sua venda se adquiram cabazes alimentares para os participantes do projeto.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* No diagnóstico social de Partida da UDIP Marvila/SCML é identificada como prioridade de intervenção a área da infância, juventude e famílias, reconhecendo-se a necessidade de potenciar a intervenção ao nível da prevenção do perigo e das competências pessoais, sociais e saúde mental. A rede social de Lisboa tem, inclusive, um grupo de trabalho na área da infância e famílias, por considerar fundamental incidir nesta área a sua intervenção. 14 Comissões sociais de freguesia de Lisboa têm integrado, no seu plano de atividades, a necessidade de serem desenvolvidas ações e projetos no âmbito da promoção de competências pessoais e sociais e o diagnóstico social identifica claramente como área de vulnerabilidade social a



saúde mental.

Trata-se de um território sem respostas gratuitas na área da saúde mental, sendo que de um projeto piloto que a Nuclisol desenvolveu no último ano acompanhamos 100 utentes e temos uma lista de espera de 273 situações para acompanhamento psicológico. O objetivo é promover um acompanhamento integrado que trabalhe não somente a área da saúde mental mas também a promoção de competências sociais e pessoais e a salutar ocupação dos tempos livres destas pessoas, promovendo-se um espaço intergeracional onde a comunidade possa conviver como um todo, evitando-se maior segregação de grupos alvo.

*Temática preferencial*

Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Comunidade

*Objectivo geral*

Intervenção na área da saúde mental e de promoção de competências pessoais e sociais e de estilos de vida saudável dirigida a um grupo intergeracional: população infantil - dos 5 aos 13 anos, jovens (dos 14 aos 34 anos), adultos (+ de 35 anos) e idosos (+ de 65) em situação de vulnerabilidade social, residentes na freguesia de Marvila ou área geográfica circundante.

O projeto pretende atuar em dois eixos principais: na prevenção primária desenvolvendo-se a intervenção através da promoção da saúde mental e de competências pessoais e sociais, através de um serviço de apoio psico social, gratuito à população.

Um segundo eixo, de prevenção secundária para a promoção de estilos de vida saudáveis junto da população com comportamentos de risco ou pouco saudáveis (dependências, delitos, abandono e absentismo escolar, entre outros), através de intervenções individuais e de grupo, tendo por base a abordagem ecológica envolvendo assim, os intervenientes no desenho da ação e atuando nos vários contextos (escola/instituições e comunidade) numa perspetiva intergeracional. Pretende-se assim promover um acompanhamento integrado que trabalhe não somente a área da saúde mental mas também a promoção de competências sociais e pessoais e a salutar ocupação dos tempos livres do publico alvo (comunidade de Marvila e das Galinheiras, entre os 5 e os 85 anos de idade), promovendo-se um espaço intergeracional onde a comunidade possa conviver como um todo, evitando-se maior segregação de grupos alvo. Trata-se de territórios sem respostas gratuitas na área da saúde mental, sendo que de um projeto piloto que a Nuclisol desenvolveu no último ano acompanhamos 100 utentes e temos uma lista de espera de 273 situações para acompanhamento psicológico, intervenção essencial para se dinamizar outras ações, como as de carater empreendedor.

---

**Objetivos Específicos de Projeto**

*Descrição*

• Potenciar acompanhamento psicológico adequado e gratuito à população de Marvila que apresente vulnerabilidade social; realizado através da avaliação Psicológica na utilização de meios e técnicas que avaliam e descrevem o funcionamento psíquico da pessoa; Acompanhamento Psicológico com vista à melhoria da sensação de bem-estar, alívio de sintomas ou resolução de crises; terapia de Apoio no estabelecimento de um processo que permite à pessoa chegar a uma compreensão mais profunda de si; Neurodesenvolvimento e Neuroreabilitação na promoção e/ou reabilitação de competências mnésicas (memória) e cognitivas (exercício mental) em crianças com necessidades educativas especiais ou com problemas de comportamento; Aconselhamento Parental e Familiar com vista ao aconselhamento no contexto relacional da família, fornece estratégias e métodos facilitadores; e um espaço de saúde física na promoção de atividades desportivas.

*Sustentabilidade*

assegurada pela capacitação dos indivíduos e identificação de mentores comunitários. A promoção de competências pessoais permitirá aos indivíduos uma maior estruturação pessoal. As parcerias tornam-se essenciais para a prossecução e sustentabilidade deste objetivo, concretamente a parceria informal com a universidade Lusíada de Lisboa que assegurará estagiários de mestrado em psicologia para apoiar no gabinete.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

*Descrição*

• Promover atividades, intergeracionais, de promoção do bem-estar;  
• Promover competências pessoais e sociais;  
• Potenciar momentos de convívio e lazer intergeracionais;

*Sustentabilidade*

desenvolvimento de relações de pares, de amizade e de laços comunitários que potenciem redes de apoio e entreaajuda.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

*Descrição*

• Desenvolver atelier/workshops na área da capacitação e empreendedorismo;

*Sustentabilidade*

Capacitação dos participantes para desenvolverem actividades de ocupação dos tempos livres com base nos seus saberes (ex: culinária, bordados, pintura, costura) e promoção da sua auto estima para virem a prestar serviços nestas áreas. através do projeto iremos garantir um espaço de venda/feira de produtos produzidos nos atelier cujo verba será destinada à obtenção de cabazes alimentares para distribuir pelos participantes mais carenciados.



<b>Actividade 1</b>	Apoio psicológico e social
<b>Descrição</b>	Avaliação Psicológica na utilização de meios e técnicas que avaliam e descrevem o funcionamento psíquico da pessoa; Acompanhamento Psicológico com vista à melhoria da sensação de bem-estar, alívio de sintomas ou resolução de crises; terapia de Apoio no estabelecimento de um processo que permite à pessoa chegar a uma compreensão mais profunda de si; Neurodesenvolvimento e Neuroreabilitação na promoção e/ou reabilitação de competências mnésicas (memória) e cognitivas (exercício mental) em crianças com necessidades educativas especiais ou com problemas de comportamento; Aconselhamento Parental e Familiar com vista ao aconselhamento no contexto relacional da família, fornece estratégias e métodos facilitadores; e um espaço de saúde física na promoção de atividades desportivas. Apoio social no âmbito do atendimento, encaminhamento de situações, articulação inter serviço e desenvolvimento de programas de competências pessoais. Orientação vocacional para jovens (prevenção do abandono escolar ou desocupação profissional/formativa/ocupacional) Apoio no reingresso no contexto escolar; Encaminhamento para uma opção de ensino profissionalizante ou uma primeira experiência laboral; Apoio à procura de emprego: elaboração de CV, estratégias para entrevistas de emprego (vestuário, discurso, linguagem corporal, etc.)
<b>Recursos humanos</b>	1 psicólogo e 1 assistente social
<b>Local: morada(s)</b>	UDi NucliSol Bairro Condado e das galinheiras
<b>Local: entidade(s)</b>	NucliSol e Aventura Social
<b>Resultados esperados</b>	Capacitação pessoal e social de 300 indivíduos, sinalizados pelos parceiros informais: junta de freguesia de Marvila e de Santa Clara, SCML, Agrupamento de Escolas D. Dinis e 2+ 3 de Marvila, EPAR, CERCIS Lisboa, entre outros.
<b>Valor</b>	17500.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	300
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2
<b>Actividade 2</b>	Gabinete de apoio à comunidade
<b>Descrição</b>	O Gabinete será um espaço aberto à comunidade, onde se disponibilizará apoio técnico ao nível psicossocial, de ocupação de tempos livres através da promoção de atividades



intergeracionais, desenvolvimento de workshops de promoção de competências pessoais e sociais (costura, desenho, culinária, teatro, entre outras).

Pretende oferecer-se um serviço de proximidade com a comunidade, na resolução e apoio às necessidades e problemas apresentados ao nível da manutenção dos apoios sociais, exercício da cidadania, estilos de vida saudáveis, estabilidade emocional e psicológica das crianças, jovens, adultos e idosos da comunidade.

Espaço lazer onde toda a comunidade pode descobrir e cultivar interesses pessoais, interagir e conviver. Zona Multimédia com acesso à internet e desenvolvimento de jogos diversos

Será implementado um programa de promoção de competências de vida transversais (competências pessoais, sociais e estilos de vida saudáveis), que abordará os seguintes temas:

- Comunicação Interpessoal
- Treino da assertividade
- Resolução de conflitos
- Autoconhecimento
- Gestão emocional
- Violência
- Consumo de substâncias
- Obesidade e sedentarismo
- Comportamentos sexuais de risco
- Expectativas futuras/envolvimento académico
- Gestão de stress
- Cidadania
- Exclusão social etc.

<i>Recursos humanos</i>	1 psicólogo, 1 assistente social, 1 tecnico educação social
<i>Local: morada(s)</i>	UDI NucliSol Bairro Condado e das Galinheiras
<i>Local: entidade(s)</i>	NucliSol Jean Piaget
<i>Resultados esperados</i>	Capacitação dos participantes através da promoção de competencias pessoais de auto eficácia, autonomia, auto regulação, auto motivação. Elaboração de livro que congrega histórias de vida e de manual de boas práticas relacionado com os temas abordados (gestão de stress, cidadnia, entre outros).
<i>Valor</i>	17000.00 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>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	300
<i>Objectivos especificos para que concorre</i>	1, 2, 3



<b>Actividade 3</b>	workshops práticos
<b>Descrição</b>	<p>Através de informação recolhida junto dos utentes da Cantina Social e da comunidade em geral, constatou-se o interesse por parte dos mesmos, em desenvolver atividades que promovessem as suas competências e interesses. Também tendo como objetivo promover a inclusão social dos utentes apoiados pela instituição, surgiu a proposta de realizar workshops de trabalhos manuais como por exemplo: costura, bricolage, pintura, jardinagem, culinária, informática, fotografia, entre outros.</p> <p>As competências sociais são atributos pessoais que facilitam a interação social e permitem ao indivíduo ser capaz de desenvolver condições para responder de forma adequada e ajustada aos estímulos e desafios que a vida lhe coloca.</p> <p>Espera-se que, com estes workshops, seja possível combater o sedentarismo observado na comunidade e, também, o isolamento de diversos indivíduos, principalmente da faixa etária acima dos 60 anos.</p>
<b>Recursos humanos</b>	1 assistente social, 1 psicólogo e 1 técnico de educação social
<b>Local: morada(s)</b>	UDIs NucliSol Bairro Condado e Galinheiras
<b>Local: entidade(s)</b>	NucliSol Jean Piaget
<b>Resultados esperados</b>	promoção de competências técnicas e de capacitação pessoal, assim como incentivo ao empreendedorismo e desenvolvimento de micro negócios.
<b>Valor</b>	15100.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	150
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

**Nº de parceiros mobilizados** 5

### Constituição da equipa de projeto





*Função* Coordenador projeto  
*Horas realizadas para o projeto* 2800  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Psicóloga  
*Horas realizadas para o projeto* 3400  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Assistente social  
*Horas realizadas para o projeto* 3400  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Educador social  
*Horas realizadas para o projeto* 2800  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* 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* 1

#### Destinatários (Resultados)

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 300



*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 500

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 10

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* 250

*Nº de destinatários mulheres* 250

*Nº de destinatários desempregados* 250

*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)* 200

*Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)* 200

*Nº de destinatários imigrantes* 10

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda / demonstração* 12

*Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade* 4

*Nº de intervenções no espaço público* 6

*Nº de publicações criadas* 2

*Nº de páginas de Internet criadas* 0

*Nº de páginas de facebook criadas* 1

*Nº de vídeos criados* 1

*Nº de artigos publicados em jornais / revistas* 2

*Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)* 0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	43000.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	2750.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1450.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	1200.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	1200.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	49600 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Nuclisol Jean Piaget
<i>Valor</i>	49600.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	NucliSol
<i>Tipo de apoio</i>	Financeiro
<i>Valor</i>	5000.00 EUR
<i>Descrição</i>	encargos com administrativo e limpeza do espaço.

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	49600 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	49600 EUR
<i>Total do Projeto</i>	54600 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	750