

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2020

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 051

eMENTAL



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 APOIO E SEGURANÇA PSICO-SOCIAL  
*Designação* Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Santa Casa da Misericórdia de Lisboa  
*Designação* Ordem dos Farmacêuticos  
*Designação* CCRCRR  
*Designação* Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Etnia Cigana  
*Designação* Associação Wamãe  
*Designação* Jardim Botânico da Ajuda (ISA/ULisboa)  
*Designação* Centro em rede de Investigação em Antropologia (CRIA)

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* eMENTAL  
*BIP/ZIP em que pretende intervir* 63. Rio Seco

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* Prevenir e promover a saúde mental dos jovens, das suas famílias, dos cuidadores e das comunidades, aumentando o seu bem-estar, através do reforço e do acesso a respostas de apoio psicológico, que promovam a inclusão social. Contribuir para o aumento de competências, do conhecimento sobre questões de saúde mental (literacia) no sentido de incentivar a procura de ajuda precoce e a diminuição de atitudes estigmatizantes e também a adoção de comportamentos promotores de Saúde Mental.

*Fase de sustentabilidade* Manutenção dos serviços de apoio criados no âmbito do projeto e integração de novas possibilidades de intervenção (inovação), em articulação com outras entidades, através de programas de promoção da saúde e prevenção da doença mental, como garante de sustentabilidade futura. Valorização e consolidação das redes constituídas, dos resultados obtidos com a intervenção e fortalecimento da participação/envolvimento dos beneficiários no reforço e proteção social das comunidades/diminuição do estigma.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

*Diagnóstico*

O atual contexto de pandemia trouxe enormes desafios e representa um esforço acrescido para todos, em particular para aqueles que se encontram ou já se encontravam em situação de vulnerabilidade social, como acontece nos bairros Bip/Zip onde o projeto pretende intervir. Este contexto gerador de medo, angústia, ansiedade, têm impacto direto e indireto na saúde mental individual e coletiva, com peso mais significativo em grupos em situação especialmente vulnerável. As desigualdades sociais existentes multiplicaram-se entre si de formas complexas e acentuaram desigualdades, discriminações e potenciaram o aumento dos problemas de saúde mental, de quadros de ansiedade e depressões, que surgem associadas à pobreza, à fragmentação social e ao desemprego. Os problemas de saúde mental constituem a principal causa de incapacidade e umas das principais causas de morbilidade de acordo com o Plano Nacional de Saúde Mental. O Relatório do Observatório Português dos Sistemas de Saúde, refere que os efeitos da recente crise na Saúde Psicológica são sobretudo relativos à perda de autoestima, depressão, ansiedade e risco de comportamentos suicidas. O PDS de Lisboa - 2017-2020, assim como o DSL - Retrato da Freguesia da Ajuda, apontam a intervenção em saúde mental como um dos desafios estratégicos com enfoque particular em intervenções prioritárias dirigidas a grupos os específicos: infância, juventude e famílias, num território muito marcado por indicadores persistentes de exclusão social.

*Temática preferencial*

Promover a Inclusão e a Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Grupos vulneráveis

*Objectivo geral*

O eMENTAL é um projeto que visa intervir ao nível da saúde mental, com o principal objetivo de promover a inclusão social e prevenir o impacto da doença mental junto de grupos em situação de grande vulnerabilidade, que residem nos Bip/Zip (63 - Rio Seco), melhorando a sua qualidade de vida, através de um olhar holístico e integrador nas vertentes bio-psico-social. Esta intervenção tridimensional é alinhada entre as várias dimensões: social (intervenção direta com jovens), escolar (intervenção com pais/encarregados de educação, professores e assistentes operacionais) e comunitária (intervenção junto das famílias e grupos vulneráveis/risco), assente na criação de uma rede de co-responsabilidade, baseada na articulação interinstitucional, na rentabilização de recursos/saberes das parcerias e nas intervenções holísticas e multicontextuais. Pretende-se também reforçar a coesão dos Bairros Bip/Zip e a sua integração na cidade, com a criação de serviços gratuitos e personalizados (que facilitem o contato) de suporte/apoio/orientação psicológica, presencial e online como resposta às necessidades de alívio imediato durante crises de: pânico, ansiedade, stress, medo, alterações de sono, dificuldade relacional, entre outros, de cada pessoa e, desta forma, contribuir para - a promoção da sua recuperação, autonomia e inclusão social. Pretende-se ainda promover o aumento da literacia em saúde



mental junto dos destinatários do projeto e na população em geral, aumentando os seus conhecimentos, direitos e competências em saúde, contribuindo não só para a promoção da saúde e prevenção da doença, mas também para uma participação mais ativa e informada, fomentando a cidadania ativa e a participação da população na melhoria das suas condições de vida (empowerment) como uma ação essencial para a redução das desigualdades.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

Assegurar o acesso gratuito a cuidados psicológicos a pessoas afetadas direta e/ ou indiretamente por um problema de saúde mental, disponibilizando respostas e instrumentos que permitam um acompanhamento personalizado, tendo em conta as necessidades específicas, de cada pessoa que o procura e, desta forma, contribuir para a recuperação, autonomia e inclusão social, em particular de quem se encontra numa situação de maior fragilidade. Melhorar a assistência em saúde mental nos Bip/Zip e na cidade de Lisboa, assegurando que 20% dos destinatários do projeto, afetados direta e/ou indiretamente por um problema de saúde mental, aderem a um plano terapêutico que tenha como objetivo a sua reinserção e o estabelecimento de relações com o resto da comunidade. Promover o encaminhamento/acompanhamento em serviços de saúde mental e sociais em articulação com os recursos locais visando a diminuição da taxa de reinternamento de segundos episódios pela mesma causa.

#### *Sustentabilidade*

As respostas de apoio psicológico a criar ajudarão a prevenir situações de doença evitáveis ou indesejadas, ao mesmo tempo, que reduzem os custos elevadíssimos associados a problemas de natureza emocional e comportamental. A metodologia de articulação institucional, com o fortalecimento das redes de apoio (parceiros existentes e eventuais) o acompanhamento e encaminhamento às instituições de saúde e social e a (re)integração na rede de suporte e/ou familiar contribuirá para a consolidação das respostas, para a sua inserção em meio comunitário com ganhos diretos em saúde, individual e coletiva, pela redução dos episódios de doença, ou encurtamento da sua duração, pela diminuição das situações de incapacidade, pelo aumento da funcionalidade psicossocial e ainda pela redução dos custos associados a episódios de hospitalização.

### Objetivo Específico de Projeto 2



*Descrição*

Aumentar a literacia em saúde mental junto dos destinatários do projeto em 60% e combater o estigma associado à doença mental em contexto social, familiar e educativo, através de uma intervenção baseada no modelo comunitário de ação, com intervenção direta junto de famílias (crianças, jovens e pais/encarregados de educação de alunos do ensino básico). Promover e proteger a saúde e prevenir a doença na comunidade educativa do Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda, envolvendo mais de 85% de professores/agentes educativos/encarregados de educação a participarem no desenvolvimento do projeto como agentes promotores de saúde mental, no acompanhamento em articulação com outros profissionais no sentido de evitar a desinserção/desestruturação/desvinculação social e apoiar a inclusão de jovens num ambiente seguro e saudável através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

*Sustentabilidade*

A inclusão das atividades no projeto educativo do Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda e o envolvimento da comunidade educativa (alunos, pais, professores e técnicos de ação educativa) assume um papel preponderante no projeto, assegurando e garantindo as condições para a implementação e sucesso do projeto e consolidação de práticas de proximidade entre escola/família/comunidade, que se assumem como particularmente decisivas quando o aumento dos problemas de saúde mental/psicológica é expectável e potenciado pela situação de atual de pandemia, isolamento, perda e incerteza quanto ao futuro. A capacitação dos agentes educativos, melhorará a sua autonomia, o espírito crítico no que toca a escolhas relacionadas com a sua saúde, assim como o desenvolvimento de comportamentos e competências de prevenção e promoção da saúde permitirá atuar em prol das mudanças sociais necessárias, da resiliência e da superação das desigualdades e da melhoria das condições e qualidade de vida, quer diretamente, quer indiretamente, contribuindo de forma concertada, com equidade e sustentabilidade para a inclusão social entre o território Bip/Zip e o "território" escola.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

*Descrição*

Reduzir/prevenir o impacto dos processos psicológicos (burnout) e dos estados emocionais decorrentes do papel de cuidador informal ou de situações de maior vulnerabilidade, através do aumento de competências e desenvolvimento de estratégias de coping do cuidador informal, em 80% dos destinatários do projeto, visando colmatar a ausência de respostas a este nível garantindo, às famílias em situação de vulnerabilidade social, que tenham acesso gratuito a um serviço de acompanhamento especializado em psicologia. Aumentar o conhecimento sobre a patologia do seu familiar com o objetivo de melhor compreender, avaliar e aplicar de maneira informada os cuidados que prestam a quem está doente.

**Sustentabilidade** A diminuição da sobrecarga do cuidador informal, diminuirá consequentemente, o stress e prevenirá o Burnout, ao mesmo tempo que contribuirá para o aumento da adaptação do cuidador ao seu papel como prestador de cuidados, ajudando-o a ressignificar experiências de vida dolorosas, a melhorar a comunicação e o relacionamento interpessoal/familiar/social e a melhoria da qualidade de vida relacionada ou condicionada pelo seu bem-estar.

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

**Actividade 1** eMENTAL

**Descrição** Disponibilizar um conjunto de recursos/respostas de apoio psicológico, digitais e isentas de custos, implementadas por psicólogos qualificados para o efeito, fazendo uso das vantagens da Internet e das tecnologias de comunicação (exemplo: Whatsapp, Skype, FaceTime, Zoom, App, telefone, etc) para assegurar uma resposta às várias necessidades de acompanhamento da população dos bairros Bip/Zip, onde se pretende intervir. A intervenção passa, por exemplo, pelo alívio do impacto psicológico da crise criada pelo COVID 19, promovendo um equilíbrio emocional e a identificação de estratégias para lidar com níveis de ansiedade muito elevados e que necessitem de estabilização psicológica, até um trabalho na área do empowerment e incentivo de estratégias de coping positivo. Sempre que não seja viável a realização de videoconsulta, o acompanhamento mantém-se e é assegurado de forma presencial em gabinete e/ou no domicílio.

**Recursos humanos** Coordenadora do projeto;  
Gestor(a) de atividade;  
Equipa de  
avaliação externa (CRIA);  
Psicólogo(a)  
Voluntários

**Local: morada(s)** AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 LISBOA

**Local: entidade(s)** AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social

**Resultados esperados** Desenvolvimento de uma resposta de apoio/suporte com recurso a tecnologias em formato de atendimento, próximo da consulta face-a-face, que permita ultrapassar impedimentos de deslocação, por questões de distância, de tempo, económicas, incapacidades físicas, isolamento social ou algum tipo de ansiedade ou fobia que impeça a saída de casa. Reforço, no território Bip/Zip onde o projeto pretende intervir, de respostas na área da saúde mental e melhoria da articulação institucional com consequente aumento da acessibilidade dos doentes com depressão, problemas de saúde mental comuns e com comportamentos de



autoagressão/suicidas aos cuidados de saúde mental e redução das desigualdades existentes na saúde mental neste território. Diminuição do estigma associado às doenças mentais por via da promoção e sensibilização para os cuidados em saúde mental

**Valor** 10890.00 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** Diário

**Nº de destinatários** 500

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

**Actividade 2** Oficinas do BEM-ESTAR

**Descrição** Realização de ações de prevenção e promoção da saúde e do bem-estar para professores e assistentes operacionais focadas no desenvolvimento de competências socio profissionais e pessoais, tais como o autoconhecimento, a gestão emocional e de stress, resolução de conflitos, as relações interpessoais e competências comunicacionais - temáticas que a investigação já demonstrou contribuir para a promoção da saúde mental e serem facilitadores de um maior controlo sobre as circunstâncias e sobre o ambiente em que vivem melhorando a forma como se lida com situações e momentos de stress, de ansiedade que decorrem dos inúmeros desafios do quotidiano escolar. As oficinas para professores estão organizadas em 4 temas: 1) Gestão e Inteligência Emocional; 2) Gestão do Stress; 3) Gestão da Mudança e Motivação do Professor e 4) Humor, uma ferramenta relacional. Cada tema é desenvolvido em 3 ações presenciais (12 horas) e 3 à distância com recurso a meios audiovisuais (5 horas). As oficinas para Assistentes Operacionais são constituídas por 3 temas: 1) Gestão e inteligência emocional, 2) Gestão do Stress e 3) Humor, uma ferramenta relacional. Cada tema é desenvolvido em 2 ações presenciais (8 horas) e 2 ações à distância (3 horas). As sessões são pensadas para decorrer em modo presencial, mas em caso de impossibilidade, serão adaptadas de forma a poderem ser desenvolvidas através de plataformas de comunicação online.

**Recursos humanos** Coordenadora do projeto;  
Gestor(a) de atividade;  
Equipa de avaliação externa (CRIA);  
Psicólogo(a);  
Voluntários.

**Local: morada(s)** AEFA: Calçada da Tapada 152, 1300-551 Lisboa  
AASPS: Rua do



Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa

**Local: entidade(s)** AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda  
AASPS -  
Associação de Apoio e Segurança Psico-Social

**Resultados esperados** Pretende-se dotar os participantes (destinatários do projeto) no processo educativo, de um conjunto de conhecimentos e competências que assumem um papel determinante naquilo que hoje se consideram os fatores determinantes da prevenção e promoção da saúde mental. No final do projeto espera-se verificar um aumento das competências ao nível da gestão emocional e das estratégias facilitadoras e promotoras do bem-estar e do estabelecimento de relacionamentos interpessoais positivos e construtivos. Pretende-se também que os participantes saibam identificar fatores geradores de stress nos diferentes contextos pessoais e profissionais, e consigam colocar em prática estratégias preventivas e reparadoras desse stress. Pretende-se ainda, que os participantes adquiram estratégias de bem-estar e gestão emocional, individuais e coletivas, que lhes permitam responder eficazmente a situações adversas. Realização de todas as sessões

**Valor** 8000.00 EUR

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

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 80

**Objectivos específicos para que concorre** 1

**Actividade 3** SABER MAIS um pouco

**Descrição** Desenvolvimento de ações de formação, informação e capacitação em literacia para a saúde mental, destinadas a: professores, agentes educativos, família e comunidade em geral. Tendo em conta que a escola é um dos principais contextos socializadores, onde se fazem muitas das aprendizagens normativas e afetivas e onde os alunos estão expostos a inúmeros desafios e mudanças é o espaço privilegiado para a deteção e intervenção precoce, face à saúde mental. Uma intervenção preventiva é tanto mais eficaz, se conseguir abranger os diferentes elementos dos sistemas e subsistemas envolvidos. A Literacia em Saúde Mental diz respeito à forma como a informação acerca da saúde mental é compreendida e como são aplicados os conhecimentos adquiridos na prática quotidiana. As sessões (8 presenciais e 8 à distância), cada uma de 2 horas, contam com especialistas convidados nas diferentes áreas





que abrangem a saúde mental, e têm como objetivo: informar, esclarecer e debater questões concretas (a ansiedade face à escola; expectativas e resultados; tristeza, depressão; recursos de recurso, entre outros) colocadas pelos participantes. As ações que estão delineadas para decorrerem em modo presencial, podem ser adaptadas de forma a serem desenvolvidas através de plataformas de comunicação online (webinar).

<b>Recursos humanos</b>	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Convidados (especialistas) na área da saúde mental e da saúde escolar; Voluntários.
<b>Local: morada(s)</b>	AEFA: Calçada da Tapada 152, 1300-551 Lisboa AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa
<b>Local: entidade(s)</b>	AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
<b>Resultados esperados</b>	Estas sessões que visam dotar os diferentes elementos do processo educativo, de um conjunto de conhecimentos e estratégias que lhe permitam assumir um papel determinante naquilo que hoje se consideram de fatores determinantes da prevenção e promoção da saúde mental. Espera-se assim aumentar os conhecimentos sobre saúde mental, que auxiliem na adoção de comportamentos protetores da saúde mental e de prevenção da doença e ter conhecimento de respostas dos Sistemas de Saúde enquanto recurso, e de tomada de decisões relativas à saúde, agindo como um parceiro ativo dos profissionais de educação, pais/encarregados de educação e cuidadores sensibilizando-os para o seu papel na promoção da saúde mental e de cidadania ativa. Desenvolver outras iniciativas que possam decorrer destas ações e que possam vir a ter efeitos de carácter preventivo em relação à saúde mental, pelo seu carácter de transitoriedade no sentido das respostas desenvolvidas, deixando as condições necessárias para quem possam persistir após o término do projeto. Desenvolver respostas e estratégias de reforço, do conhecimento da informação no âmbito da prevenção e promoção da saúde mental, e de apoio ao papel de cada um dos diferentes protagonistas do processo educativo. Realização de todas as sessões.
<b>Valor</b>	8000.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Mensal



<i>Nº de destinatários</i>	130
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<b>Actividade 4</b>	TU estás bem, E EU?
<i>Descrição</i>	<p>Ações de capacitação destinadas aos alunos, que visam a promoção dos fatores críticos de prevenção de comportamentos de risco e promoção da saúde mental. Baseia-se numa abordagem integrada, consistente com as evidências empíricas da promoção das competências sociais, emocionais e académicas dos mais jovens e da implementação de abordagens eficazes, não só na aquisição das competências socio emocionais, mas também na melhoria da adaptação psicossocial dos alunos, das suas atitudes, dos resultados académicos e comportamentais e da prevenção de diversos problemas de comportamento. Serão promovidas 6 sessões de 90 minutos, para 5 turmas do 2º e 3º ciclo. O programa está dividido em 6 módulos, onde serão desenvolvidas as diferentes temáticas: 1) As diferentes perspetivas da Saúde/Doença com destaque para os comportamentos de risco/protetores; 2) O que depende de mim? A saúde como um estado que precisa de ser proactivamente desejado, perseguido e trabalhado. Autodiagnostico e definição de objetivos; 3) Os meus compromissos? Elaboração de um plano de ação; 4) Os meus recursos? as pessoas (família, escola, amigos) que me ajudam a alcançar os meus objetivos; 5) A minha motivação? O saber, o desejar e o acreditar para "fazer acontecer"; 6) Apresentação de trabalhos - Trabalhos de grupo (desenvolvidos pelos alunos com envolvimento dos professores) sobre comportamentos de risco, fatores protetores e informação sobre saúde e bem-estar.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Voluntários.</p>
<i>Local: morada(s)</i>	<p>AEFA: Calçada da Tapada 152, 1300-551 Lisboa AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa</p>
<i>Local: entidade(s)</i>	<p>AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social</p>
<i>Resultados esperados</i>	<p>Com esta intervenção procuramos que os alunos desenvolvam a autoconsciência da importância das decisões individuais face à saúde e bem-estar individual e aumentar os níveis de conhecimento sobre os processos e estados individuais inerentes à saúde. Promover uma evolução na percepção da</p>



relação atitude/comportamento/resultados por parte dos alunos e consequente melhoria do ambiente escolar. Realização de todas as sessões.

<i>Valor</i>	9500.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	140
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

**Actividade 5** Geração Saudável

*Descrição*

A atividade Geração Saudável, tem como principal objetivo a promoção da literacia em saúde mental e a sensibilização para o uso informado e responsável do medicamento, prevenindo o uso abusivo de substâncias aditivas. Realização de sessões com a duração de 1h30, direcionadas a alunos de 7º e 8º anos do Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda, onde se abordará, não apenas a necessidade de tolerância com as pessoas que vivem com doenças mentais, mas também as possíveis consequências do uso irracional de medicamentos e o uso de substâncias aditivas. Numa segunda fase de sessões, o público-alvo serão os encarregados de educação, professores e demais funcionários escolares, pretende-se que os mesmos sejam agentes de promoção de literacia e tolerância na área da saúde mental e que tenham uma atitude proativa na identificação de casos de alunos com possíveis patologias de foro psicológico. A terceira fase de sessões, consistirá numa abordagem comunitária da temática, em que se pretende sensibilizar a comunidade dos bairros para a literacia em saúde mental, com foco no uso informado e responsável dos medicamentos. Idealmente, as sessões formativas decorrerão presencialmente, no Jardim Botânico da Ajuda, contudo, considerando o panorama de saúde pública atual, temos contemplado no plano a implementação virtual da atividade, quer seja através das redes sociais (p.e. Sessão live no Facebook), quer em Plataforma própria da Ordem dos Farmacêuticos.

*Recursos humanos*

Coordenadora do projeto;  
Gestor(a) de atividade;  
Equipa de avaliação externa (CRIA);  
Voluntários (Estudantes do 4º e 5º anos do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas e/ou Farmacêuticos da bolsa de voluntários da Secção Regional do Sul e Regiões Autónomas da Ordem dos Farmacêuticos).



<b>Local: morada(s)</b>	AEFA: Calçada da Tapada 152, 1300-551 Lisboa AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa JBA - Calçada da Ajuda 1300-011 Lisboa
<b>Local: entidade(s)</b>	AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social JBA - Jardim Botânico da Ajuda
<b>Resultados esperados</b>	Através da implementação da atividade Geração Saudável no âmbito do Projeto eMental, espera-se que as comunidades dos bairros adquiram maior conhecimento sobre saúde mental e as consequências do uso irracional de medicamentos, ao mesmo tempo que, se espera que alterem atitudes relacionadas com o consumo de substâncias aditivas. Em última análise, espera-se que a comunidade esteja mais desperta para sinalizar pessoas com possíveis patologias de foro psicológico, criando-se uma atitude mais tolerante e solidária. Quantitativamente, espera-se que com esta atividade sejam impactados cerca de 270 pessoas.
<b>Valor</b>	860.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 5, Mês 6, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Pontual9
<b>Nº de destinatários</b>	792
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	2
<b>Actividade 6</b>	MAIS saber, melhor CUIDAR
<b>Descrição</b>	Atividade dirigida aos cuidadores informais e/ou comunidade em geral com o objetivo de contribuir para a aquisição de conhecimentos e desenvolvimento de competências que são exigidas a quem exerce diariamente o papel de cuidador com pessoas com doença mental. Uma das formas de maximizar o bem-estar e a qualidade de vida de quem cuida é nutri-la de estratégias e conhecimentos, focados na gestão emocional, do stress, nas relações interpessoais e no desenvolvimento de competências pessoais. Estas competências serão trabalhadas em 6 sessões, com a duração de 2 horas e estão organizadas de acordo com os seguintes temas: bem-estar emocional do cuidador: coping e alívio; comunicação, assertividade e relações interpessoais; burnout no cuidador informal; principais quadros psicopatológicos; humor - uma ferramenta relacional e recursos e respostas sociais. Esta atividade está preparada para ser executada em plataformas de comunicação online se não for possível a sua realização de modo presencial.



<b>Recursos humanos</b>	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Psiquiatra; Enfermeiro; Voluntários.
<b>Local: morada(s)</b>	AASPS - Rua do Cruzeiro, 194 1300-172 Lisboa JBA - Calçada da Ajuda 1300-011 Lisboa
<b>Local: entidade(s)</b>	AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social JBA - Jardim Botânico da Ajuda
<b>Resultados esperados</b>	Com a integração de novos conhecimentos, espera-se que o familiar e/ou cuidador informal, seja capaz de maximizar a eficácia e a qualidade das funções que desempenha, reduzir o impacto dos processos psicológicos (burnout) e dos estados emocionais decorrentes do papel de cuidador informal e de situações de maior vulnerabilidade. Espera-se também reduzir a sobrecarga do cuidador informal a nível mental e físico e reforçar as competências relacionais produzindo impacto na melhoria do seu bem-estar e qualidade de vida. Espera-se ainda que os participantes saibam identificar fatores geradores de stress enquanto cuidadores, e consigam colocar em prática estratégias preventivas e reparadoras desse stress respondendo eficazmente a situações adversas.
<b>Valor</b>	350.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 7, Mês 8, Mês 10
<b>Periodicidade</b>	Pontual6
<b>Nº de destinatários</b>	20
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	3
<b>Actividade 7</b>	MEDtalks
<b>Descrição</b>	As MEDtalks são pequenos seminários transmitidos através de plataforma online (WEBINARES), desenvolvidos em parceria com a Academia CUF, que têm como objetivo promover um espaço de debate, de troca, partilha de experiências e divulgação de boas práticas em saúde mental, entre diversos intervenientes - especialistas nacionais e internacionais com trabalho reconhecido nas áreas temáticas do projeto.
<b>Recursos humanos</b>	Coordenadora do projeto; Gestor de evento;



Psicólogo;  
Psiquiatra;  
Enfermeiro;  
Técnico de web e audiovisual;  
Técnico da plataforma de transmissão;  
Equipa de avaliação  
externa (CRIA);  
Voluntários.

**Local: morada(s)** CUF Academic Center - Av. do Forte, nº3 - Edf. Suécia III,  
Piso 0 2790-073 Carnaxide  
AASPS: Rua do Cruzeiro 194 B  
1300-172 Lisboa  
JBA: Calçada da Ajuda, 1300-011 Lisboa

**Local: entidade(s)** CUF Academic Center  
AASPS - Associação de Apoio e Segurança  
Psico-Social  
JBA - Jardim Botânico da Ajuda

**Resultados esperados** Partilha de experiências sobre modelos e abordagens na  
intervenção em saúde mental, para a maximização do  
potencial das respostas criadas no âmbito do projeto.  
Reforço do compromisso comum com os diversos intervenientes  
e parceiros do projeto em torno do compromisso da  
sustentabilidade do projeto e fazer convergir ações para a  
concretização de novas respostas/abordagens que atendam às  
necessidades de respostas.

**Valor** 1900.00 EUR

**Cronograma** Mês 6, Mês 12

**Periodicidade** Pontual 2 vezes

**Nº de destinatários** 500

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

**Actividade 8** Imagem e comunicação

**Descrição** Elaboração do dossier de imagem e comunicação com produção  
de materiais, incluindo desenho de suportes expositivos  
originais e design físico e digital do projeto, tendo em  
atenção os diferentes destinatários do projeto. Preparar e  
projetar a imagem do projeto, de acordo com as regras de  
comunicação do Programa Bip/Zip, recolher, sistematizar e  
divulgar através dos meios adequados as atividades do  
projeto, quer através de formato digital ou impresso.  
Dinamizar a comunicação interna e assegurar a comunicação  
externa do projeto e a cooperação ao nível da divulgação do  
projeto, nomeadamente na relação com parceiros e futuros  
parceiros, bem como participação em iniciativas externas ao  
projeto e elaboração e gestão de material de merchandising.



<i>Recursos humanos</i>	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	AASPS
<i>Resultados esperados</i>	Elaboração de um dossier de comunicação que contribuirá divulgar as atividades, suscetíveis de contribuírem para o reforço da identidade do projeto e do programa Bip/Zip, otimizando a gestão de conteúdos de imagem, em suporte fotográfico e de vídeo para o sítio do projeto na internet. Aumento da eficácia na gestão e dinamização das redes sociais e newsletter, como também na produção de materiais e equipamentos de divulgação (e.g. Flyers, bandeiras, roll-ups, outros). Espera-se também obter resultados do impacto da visibilidade do projeto e do programa Bip/Zip resultante de ações organizadas pelo projeto, assim como a participação em outros eventos.
<i>Valor</i>	6500.00 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>	500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 9</i>	AlinhaMENTES
<i>Descrição</i>	Formação interna, com produção de conhecimento aprofundando o desenho do projeto desde o diagnóstico dos problemas, aos conceitos base, as metodologias selecionadas ou criadas e aos itinerários de intervenção, em momentos regulares de reflexão e criação de conteúdos, articulados com a atividade de avaliação e calendarizados ao longo do ano, a ritmo regular (inclui Jornadas abertas para partilha e reflexão sobre experiências afins, com comunicações nacionais e internacionais).
<i>Recursos humanos</i>	Coordenadora do projeto; Responsáveis/Representantes das entidades parceiras; Técnicos do projeto; Voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa



	<p>CRIA - ISCTE-IUL - Av. Forças Armadas, Edifício ISCTE-IUL, sala 2W2, 1649-026 AEFA: Calçada da Tapada 152, 1300-551 Lisboa JFA - Calçada da Ajuda 236, 1300-010 Lisboa</p>
<i>Local: entidade(s)</i>	<p>AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social CRIA- ISCTE-IUL AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda; JFA - unta de Freguesia da Ajuda</p>
<i>Resultados esperados</i>	<p>Formação interna, com produção de conhecimento aprofundando do desenho do projeto desde o diagnóstico dos problemas, aos conceitos base, às metodologias selecionadas ou criadas e aos itinerários de intervenção. Criação de momentos regulares de reflexão e criação de conteúdos, articulados com a atividade de avaliação e calendarizados ao longo do ano, a ritmo regular - no mínimo um por trimestre. Inclui encontro final de avaliação, partilha e reflexão sobre experiências afins, com apresentação de comunicações. Captação de mais parceiros para o projeto; Levantamento de necessidades formativas. Publicação de recursos em livre acesso, decorrentes da formação. Divulgação de práticas e recursos formativos dentro e fora da parceria.</p>
<i>Valor</i>	1500.00 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>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 10</i>	Avaliação
<i>Descrição</i>	<p>O objetivo da avaliação assenta na produção de informação que possibilite aos intervenientes no projeto, verificar em que medida os objetivos estão a ser cumpridos e os resultados esperados estão a ser alcançados. A metodologia a utilizar pretende avaliar não apenas o projeto como um todo, mas também as suas outras componentes mais específicas: atividades desenvolvidas, parcerias estabelecidas, produtos, competências desenvolvidas, etc., recorrendo a métodos quantitativos e qualitativos de análise e tratamento da informação (entrevista, análise documental, observação direta, etc). A avaliação tem ainda por objetivo a realização de balanço de competências do projeto, que será desenvolvido em articulação com as atividades de avaliação do projeto, no sentido de criar e</p>



	aproveitar sinergias naturais, tanto ao nível de momentos de avaliação (inicial, intermédio e final) como ao nível dos dispositivos de monitorização
<b>Recursos humanos</b>	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Voluntários
<b>Local: morada(s)</b>	AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa AEFA: Calçada da Tapada 152, 1300-551 Lisboa CRIA - Av. Forças Armadas, Edifício ISCTE-IUL, sala 2W2, 1649-026
<b>Local: entidade(s)</b>	AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social CRIA- ISCTE-IUL AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda.
<b>Resultados esperados</b>	A avaliação e monitorização permitirá verificar desde o início do projeto até à sua conclusão, os efeitos e os impactos produzidos em articulação com a sua eficácia, possibilitando a introdução atempada das alterações necessárias para garantir o alcance dos objetivos previamente definidos, constituindo-se, deste modo, um instrumento de investigação-ação de apoio à decisão e de comunicação.
<b>Valor</b>	2500.00 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>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	500
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

**Nº de parceiros mobilizados** 12

### Constituição da equipa de projeto



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Função* Coordenadora  
*Horas realizadas para o projeto* 960  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* 2 Psicólogo(a)  
*Horas realizadas para o projeto* 960  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Psicólogo(a)  
*Horas realizadas para o projeto* 16  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Psiquiatra  
*Horas realizadas para o projeto* 16  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Enfermeiro  
*Horas realizadas para o projeto* 16  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professor  
*Horas realizadas para o projeto* 480  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Função</i>	Mediador
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	1 Técnico plataforma transmissão + 1 Técnico Web e Audiovisual
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	16
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Designer
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	148
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Contabilista Certificado
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	148
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Gestor Atividade (eMENTAL)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	960
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Gestor Atividade (Oficinas do BEM-ESTAR)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira



<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Gestor Atividade (SABER MAIS um pouco)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Gestor Atividade (TU estás bem, E EU?)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Gestor Atividade (Geração Saudável)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	14
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Gestor Atividade (MAIS saber, melhor CUIDAR)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Gestor de Evento (MEDTalks)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	32
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Gestor Atividade (ALINHAMENTOS)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	960



*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Gestor Atividade (Imagem e Comunicação)

*Horas realizadas para o projeto* 960

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Gestor Atividade 10 (Avaliação)

*Horas realizadas para o projeto* 960

*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%)* 0

*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)* 592

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 2600

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 3

#### **Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* 260

*Nº de destinatários mulheres* 1755

<i>Nº de destinatários desempregados</i>	220
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	432
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	40
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	60
<i>Minorias étnicas</i>	80
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	15
<i>Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	0
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	12
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	1
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	5
<i>Nº de vídeos criados</i>	12
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	3
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0
<i>webinar</i>	2

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	9557.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	9643.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	700.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	5500.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	21600.00 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Equipamentos* 3000.00 EUR  
*Obras* 0.00 EUR  
*Total* 50000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* ASSOCIAÇÃO DE APOIO E SEGURANÇA PSICO-SOCIAL  
*Valor* 45000.00 EUR  
*Entidade* Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda  
*Valor* 5000.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Associação de Apoio e Segurança Psico-Social  
*Tipo de apoio* Financeiro  
*Valor* 6500.00 EUR  
*Descrição* -Mobilização de recursos técnicos e metodológicos necessários à elaboração do dispositivo de monitorização;  
 -Cedência de instalações;  
 -Cedência temporária de equipamentos;  
*Entidade* Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 8000.00 EUR  
*Descrição* -Cedência de Instalações e equipamentos;  
 -Crédito horário a professores, educadores e auxiliares;  
 -Apoio técnico.  
*Entidade* CRIA - Centro em Rede de Investigação em Antropologia  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 365.00 EUR  
*Descrição* Dedicção de uma pessoa do staff do CRIA para procedimentos administrativos, contabilísticos e apoio à implementação do projeto (2horas por mês\* 12 meses\*15,2€ por hora).  
*Entidade* APODEC  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 5837.00 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Descrição</i>	Dedicação de um mediador comunitário para o apoio à implementação do projeto (32horas por mês* 12 meses*15,2€ por hora).
<i>Entidade</i>	Associação Wamãe
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1460.00 EUR
<i>Descrição</i>	Dedicação de um técnico imagem e som para apoio à implementação do projeto (8 horas por mês* 12 meses*15,2€ por hora).
<i>Entidade</i>	Jardim Botânico da Ajuda
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	2000.00 EUR
<i>Descrição</i>	Cedência de espaço e recursos (humanos e materiais) para a realização de atividades. Entrada gratuita (isenção o pagamento do valor de bilheteira para todos os participantes na atividade)
<i>Entidade</i>	Ordem dos Farmacêuticos
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	800.00 EUR
<i>Descrição</i>	- Material de proteção; - Impressão de brochuras; - Recursos Humanos.

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	50000 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	24962 EUR
<i>Total do Projeto</i>	74962 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	3192

