

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: 029

+Ligações



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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Aventura Social, Associação

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Junta de Freguesia da Ajuda

Designação Fundação LIGA

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

Designação +Ligações

BIP/ZIP em que pretende intervir

1. Casalinho da Ajuda
2. Dois de Maio
63. Rio Seco

Síntese do Projecto

Fase de execução Privilegia-se uma abordagem intergeracional tendo como população-alvo jovens e idosos. Será uma mais-valia na promoção de saúde, QV/bem-estar, desenvolvimento de competências e prevenção/intervenção na saúde mental num período complexo de saúde pública devido à COVID-19. Pretenderá, neste contexto, promover as relações intergeracionais, autonomia, empowerment/participação social. Contribuirá para o combate ao isolamento, exclusão social, absentismo/insucesso escolar e ocupação dos tempos livres.

Fase de sustentabilidade A sustentabilidade será garantida através das parcerias estabelecidas e da resposta dada às necessidades existentes na comunidade, o que possibilitará o envolvimento dos membros e despertar o interesse e motivação para a continuidade do projeto. A capacitação da população-alvo e técnicos permitirá a continuidade das atividades durante a fase de sustentabilidade e a manutenção dos resultados obtidos no decorrer da intervenção, sempre com o apoio da equipa do projeto e respetivos parceiros locais.

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico O diagnóstico Social do Concelho de Lisboa aponta



dificuldades ao nível dos jovens e dos idosos na freguesia. Destaca-se a falta de apoio psicossocial para jovens com problemas de disciplina e absentismo escolar. A taxa de abandono escolar é de 3,36%, tendo Lisboa 1,80%. Os territórios de intervenção apresentam níveis baixos de instrução (secundário e superior). As zonas do Casalinho da Ajuda e 2 de maio apresentam entre 50 a 60% de população com 15 ou + anos com baixas qualificações. A existência de atividades ligadas às artes, expressão plástica/dramática e musical é apontada como prioridade.

Também é apontada a existência de uma situação crescente de isolamento e solidão dos idosos, verificando-se um índice de envelhecimento de 250,5 (uma das mais envelhecidas do distrito de Lisboa).

No período de janeiro a maio de 2014 foram acompanhados 4464 casos relacionados com a saúde mental, sendo registados 1866 diagnósticos realizados no Centro de Saúde da Ajuda, predominando as perturbações depressivas (1048 diagnósticos), de ansiedade (567 diagnósticos) e situações de demência (152 diagnósticos).

A atual pandemia intensifica estas sintomatologias o que se constitui como um risco para a saúde psicológica. A circulação de informação tem sido imensa e é importante que esta se faça de forma ajustada às diferentes faixas etárias. A investigação na área das ciências psicológicas prevêem um aumento dos problemas deste foro, como consequência desta pandemia (OPP, 2019).

<i>Temática preferencial</i>	Promover a Inclusão e a Prevenção
<i>Destinatários preferenciais</i>	Idosos
<i>Objectivo geral</i>	O projeto tem uma forte componente relacionada com a saúde mental e visa o aumento da QV e bem-estar e a promoção da literacia para a saúde da população jovem e idosa. Tem, também, uma vertente mais ligada ao combate à exclusão, isolamento social, absentismo e insucesso escolar. A pandemia vivenciada acentuou ainda mais algumas problemáticas e levantou novas necessidades a nível pessoal e social. Deste modo, pretende-se criar respostas ligadas à saúde mental devidamente ajustadas a esta situação atípica e, também, relacionadas com as NTIC. Através do trabalho que a equipa da ASA tem desenvolvido na freguesia, ficou clara a importância de criar respostas que permitam o desenvolvimento de competências e recursos nesta área, no que diz respeito principalmente à população idosa que, neste momento, ainda se encontra perante um risco de isolamento mais elevado. A par destas competências, as atividades do projeto também visam o desenvolvimento de competências pessoais e sociais (incluindo formação para técnicos), a prestação de apoio psicossocial aos jovens e idosos, fornecimento de recursos TIC. O projeto conta com atividades que permitem o desenvolvimento de um trabalho conjunto entre os jovens e os idosos, numa modalidade presencial e/ou à distância. O seu carácter intergeracional



permite que os jovens e idosos partilhem experiências, ideias, conhecimentos e competências, contribuindo para uma redução do isolamento, promoção da autonomia, enriquecimento e partilha entre as duas gerações. Para além das atividades intergeracionais, o projeto conta com uma intervenção mais focada apenas nos jovens, através da disponibilização de um serviço de orientação vocacional e apoio na construção de um projeto de vida. Pretende-se combater o absentismo e insucesso escolar, promover o desenvolvimento de competências para a continuidade do percurso académico e a inserção no mercado de trabalho e, também, uma atividade direcionada para a ocupação dos tempos livres.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Este objetivo específico tem uma forte componente ligada à promoção da saúde mental e ao desenvolvimento de competências. Procura promover a aprendizagem, a capacitação para a resolução de problemas e boas práticas pessoais e comunitárias e a prevenção de comportamentos de risco através da sensibilização e promoção de mudança comportamental nos jovens e idosos. Visa responder à questão da falta de apoio psicossocial nos jovens e à alta incidência de casos relacionados com problemáticas do foro da saúde mental em toda a comunidade. Deste modo, pretende-se:

- Promover a literacia para a saúde e psicoeducação, de forma a desenvolver e potenciar os conhecimentos da população-alvo face à temática da saúde física e mental;

- Sensibilizar e promover mudanças comportamentais face à saúde/doença e estilo de vida;

- Contribuir para a melhoria da saúde mental (reduzindo a sintomatologia), qualidade de vida e bem-estar socioemocional dos jovens, idosos, respetivos familiares e cuidadores;

- Prestar apoio junto das famílias mais desestruturadas, numa lógica de prevenção e intervenção;

- Prestar apoio nos efeitos psicológicos criados pela situação de pandemia, como por exemplo, ao nível da identidade, autonomia, autoestima, autoeficácia, etc.;

- Promover competências pessoais e socioemocionais;

-



Promover a capacidade de autonomia da população-alvo e desenvolver estratégias que auxiliem no enfrentamento de situações adversas e limitativas, tal como a pandemia da COVID-19.

Sustentabilidade

Pretende-se que os participantes tenham um papel ativo em todas as fases do projeto, permitindo o seu envolvimento na identificação de problemas e procura de soluções. Tendo em conta os objetivos, as atividades propostas e o acompanhamento realizado, pressupõe-se que a maioria otimizará e/ou desenvolverá competências, sairá capacitada e com maior facilidade para dar continuidade ao trabalho desenvolvido. Mesmo após o término do projeto, as mudanças comportamentais continuarão a fazer-se sentir, tanto nos indivíduos, como na comunidade. O trabalho realizado junto dos técnicos das entidades parceiras (nomeadamente através da formação dada), permitirá o desenvolvimento e aquisição de conhecimentos e competências que os capacitará para dar continuidade às atividades desenvolvidas de uma forma mais autónoma, ainda que sempre com o apoio da equipa do projeto. Reforça-se o facto de a equipa da ASA já se encontrar bem estabelecida no terreno, tendo parcerias sólidas e que, em conjunto, garantem a continuidade das atividades na fase de sustentabilidade. Da atividade +Saúde irão resultar diversos materiais que ficarão disponíveis para a comunidade e prevê-se um trabalho de proximidade com as entidades de saúde da freguesia para aumentar a partilha de informação e permitir o seu acesso a toda a comunidade. Os acompanhamentos psicológicos terão sempre a sua sustentabilidade garantida através do apoio do GAPPS da ULL, o que permitirá a continuidade do trabalho realizado.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Este objetivo específico centra-se mais na promoção das relações intergeracionais, autonomia, empowerment e participação social. Para além disso, envolve a capacitação para a utilização das NTIC e troca de conhecimentos/ideias com o objetivo de desenvolver novas competências. As atividades pretendem contribuir para a redução do isolamento e exclusão social, que é uma das problemáticas apontadas na população da Ajuda com idade superior a 65 anos. Deste modo, pretende-se:

- Incentivar as relações intergeracionais;
- Promover a utilização das Novas Tecnologias como forma de superar a exclusão e fomentar a comunicação e o acesso a novas fontes de informação;
- Promover a autonomia, o empowerment e a participação social;
- Combater o isolamento e a exclusão social;
- Promover o bem-estar e a qualidade de vida;
- Desenvolver



competências pessoais e socioemocionais;

- Fomentar a partilha de experiências, saberes, conhecimentos e ideias;
- Fortalecimento das relações entre os membros da comunidade;
- Reforço da coesão social;
- Promover o envelhecimento ativo.

Sustentabilidade

Este objetivo específico centra-se mais na promoção das relações intergeracionais, autonomia, empowerment e participação social. Para além disso, envolve a capacitação para a utilização das NTIC e troca de conhecimentos/ideias com o objetivo de desenvolver novas competências. As atividades pretendem contribuir para a redução do isolamento e exclusão social, que é uma das problemáticas apontadas na população da Ajuda com idade superior a 65 anos. Deste modo, pretende-se:

- Incentivar as relações intergeracionais;
- Promover a utilização das Novas Tecnologias como forma de superar a exclusão e fomentar a comunicação e o acesso a novas fontes de informação;
- Promover a autonomia, o empowerment e a participação social;
- Combater o isolamento e a exclusão social;
- Promover o bem-estar e a qualidade de vida;
- Desenvolver competências pessoais e socioemocionais;
- Fomentar a partilha de experiências, saberes, conhecimentos e ideias;
- Fortalecimento das relações entre os membros da comunidade;
- Reforço da coesão social;
- Promover o envelhecimento ativo.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Este objetivo específico está mais focado em dar resposta à falta de atividades para ocupação de tempos livres e à alta taxa de absentismo e insucesso escolar, situações que são mencionadas no Diagnóstico Social de Lisboa como problemáticas deste território. Para além disso, será realizada uma intervenção mais focada nos jovens, através da disponibilização de um serviço de orientação vocacional e apoio na construção de um projeto de vida, com o intuito de reduzir o absentismo e insucesso escolar e de promover o desenvolvimento de competências para a continuidade do percurso académico e a inserção no mercado de trabalho. Assim, pretende-se:

- Prestar apoio psicossocial na camada jovem;

- Desenvolver atividades de ocupação de tempos livres;
- Combater o absentismo e insucesso escolar;
- Disponibilizar um serviço de orientação vocacional e de apoio na construção de um projeto de vida;
- Promover a utilização das artes como veículo de expressão socioemocional e como facilitador do desenvolvimento de competências.

Sustentabilidade

A atividade direcionada para a orientação vocacional e para o apoio na construção de um projeto de vida (Futuro+) provocará repercussões para além da fase de execução, uma vez que irá contribuir para reduzir o absentismo e insucesso escolar e para estimular a continuidade do percurso académico e a inserção no mercado de trabalho dos participantes mais jovens. A atividade de ocupação de tempos livres (#GeraçõesOnline) será realizada numa modalidade que permitirá a sua continuidade por parte dos jovens e das entidades parceiras no período de sustentabilidade. Este projeto alia várias entidades que atuam na freguesia, com o objetivo de unir sinergias com vista à obtenção de um resultado mais ajustado às necessidades reais e, por consequência, mais abrangente e eficaz. Estas entidades serão uma mais-valia e um forte contributo para a implementação, sustentabilidade e replicação do projeto.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

Actividade 1

+Saúde

Descrição

Pela vasta experiência que a equipa da Aventura Social - Associação já tem no trabalho com jovens e idosos, fica clara a necessidade de auxiliar a compreensão das diversas temáticas relacionadas com a saúde, colocando-as numa linguagem mais perceptível e ajustada a ambas as faixas etárias. Esta necessidade ganhou ainda mais relevância face à época de pandemia que estamos a atravessar e que tem sido marcada por uma intensa circulação de informação e de recomendações que devem ser devidamente compreendidas e integradas. Neste sentido, esta atividade pretende promover a literacia para a saúde dos jovens e idosos, incidindo sobre a questão da COVID-19, mas também sobre temas de saúde relevantes para jovens, famílias e idosos. A atividade contará com ações de promoção de saúde e ações de sensibilização para temáticas relacionadas com a saúde (como por exemplo, idas ao centro de saúde, contactos dos jovens uns com os outros e outros temas sem ser relacionados com a COVID-19). O objetivo prende-se com o ajustamento da linguagem utilizada, com a disseminação da informação aos membros da comunidade que se encontram em



situação de isolamento e sem acesso às NTIC. Para além disso, pretende-se contribuir para a passagem da informação de forma mais perceptível para os mais jovens e para os mais idosos, que apresentam diferentes necessidades e diferentes capacidades de apreensão e compreensão dos riscos existentes e do impacto dos seus comportamentos e estilo de vida na sua saúde.

Recursos humanos Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia, estagiários.

Local: morada(s) Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa;
Calçada da Ajuda, n.º 236, 1349-036 Lisboa;
Rua da Quinta
do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa;
Rua do Cruzeiro, n.º 92,
1300-171 Lisboa;
Rua Armando Lucena, Lote 13, C/V, Casa
para Todos, 1300-124 Lisboa.

Local: entidade(s) Fundação LIGA;
Junta de Freguesia da Ajuda;
Gabinete de
Aconselhamento e Promoção de Saúde (Universidade Lusíada de Lisboa) - GAPPS-ULL;
Centro Social e Paroquial Nossa
Senhora da Ajuda (CSPNSA);
Associação Amigos do B2M.

Resultados esperados Prevê-se a criação de diversos materiais informativos acessíveis para toda a comunidade (como p.e. um manual para situações do dia-a-dia), telefonemas realizados com regularidade para prestação de esclarecimentos e fornecimento de informação e publicações sobre diversos temas relacionados com a saúde (p.e., estilos de vida, doenças não transmissíveis). É expectável que a população-alvo fique mais informada sobre a sua própria saúde, bem como a da comunidade, adquirindo conhecimentos e competências que se irão traduzir numa maior capacitação para adoção de um estilo de vida mais saudável, tornando possível uma mudança comportamental que se traduzirá num aumento da QV e bem-estar.

No que diz respeito à situação da COVID-19, esta atividade irá contribuir para disseminação da informação de uma forma mais individualizada e ajustada às diferentes faixas etárias. O trabalho conjunto entre a equipa do projeto, as entidades parceiras e a população-alvo permitirá chegar até aos idosos em situação de isolamento e exclusão social e potenciará o seu acesso às informações que são fundamentais para o seu dia-a-dia.

Pretende-se envolver a população-alvo num trabalho conjunto para a, criação de vídeos, folhetos e existirá um incentivo à partilha de informação através de telefonemas que os jovens poderão realizar para a população idosa e que irá também contribuir para a promoção de relações intergeracionais e para a



	redução do isolamento social.
Valor	7312 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 2	#Liga-te
Descrição	<p>Um dos desafios levantados pela COVID-19 prendeu-se com o distanciamento social que conduziu a uma necessidade de recorrer às novas tecnologias como meio de comunicação e como única ferramenta que permitia a continuidade das tarefas e atividades académicas. Deste modo, ficou visível que o mundo virtual ganhou terreno no dia-a-dia das comunidades e que, principalmente a população mais idosa, foi colocada perante a necessidade de recorrer a estas tecnologias que nem sempre lhes são familiares e/ou acessíveis (em menor ou maior escala, dependendo da situação). Assim, pelo trabalho que a equipa da ASA tem desenvolvido na freguesia, ficou clara a importância de criar respostas que permitam o desenvolvimento de competências nesta área, no que diz respeito principalmente a esta população que, neste momento, ainda apresenta um risco mais elevado de isolamento.</p> <p>Assim, esta atividade consiste na capacitação dos idosos para a utilização das NTIC e contempla a participação ativa dos jovens e dos técnicos das entidades parceiras na partilha de conhecimento e competências sobre as redes sociais, os programas de videochamada e as aplicações que permitem a comunicação à distância. O projeto irá adquirir tablets com acesso à internet para disponibilizar às entidades que não tenham estes meios de comunicação disponíveis e dará formação aos técnicos para auxiliarem os participantes na sua utilização. Estes tablets depois serão utilizados para outras atividades do projeto.</p>
Recursos humanos	Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia, voluntários e estagiários.
Local: morada(s)	Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa; Calçada da Ajuda, n.º 236, 1349-036 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa; Rua do Cruzeiro, n.º 92, 1300-171 Lisboa; Rua Armando Lucena, Lote 13, C/V, Casa



para Todos, 1300-124 Lisboa.

Local: entidade(s)

Fundação LIGA;
Junta de Freguesia da Ajuda;
Gabinete de
Aconselhamento e Promoção de Saúde (Universidade Lusíada de
Lisboa) - GAPPS-ULL;
Centro Social e Paroquial Nossa
Senhora da Ajuda (CSPNSA);
Associação Amigos do B2M.

Resultados esperados

Esta atividade irá contribuir para a capacitação dos idosos para a utilização das novas tecnologias, o que se traduzirá numa facilitação do acesso à informação e numa redução do isolamento e exclusão social. Ao mesmo tempo, irá contribuir para a promoção das relações interpessoais e intergeracionais, o que se irá refletir ao nível da qualidade de vida e bem-estar psicossocial. Para além disso, a participação nesta atividade irá promover a autonomia, empowerment, participação social e troca de conhecimento e competências, a uma escala intergeracional. Os participantes terão um papel ativo em todas as atividades realizadas, o que será expectável que resulte num aumento da autoeficácia e autoestima e num fortalecimento das relações entre os membros da comunidade. A aprendizagem de novas skills relacionadas com as NTIC e o aumento das relações interpessoais também terá um papel importante para a estimulação das competências cognitivas dos idosos, o que irá contribuir para um aumento do bem-estar e para um envelhecimento ativo.

Valor 3550 EUR

Cronograma Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 50

**Objectivos específicos para que
concorre** 2

Actividade 3 EspaçoGerações

Descrição

Consiste num espaço de partilha intergeracional de experiências, realização de diversas atividades e troca de ideias/opiniões sobre diferentes temáticas. A atividade decorrerá numa modalidade não presencial, mas também poderá ser desenvolvida num formato presencial. Os jovens e os idosos terão a oportunidade de se envolver numa partilha de competências e conhecimentos através de uma experiência inovadora e promotora de bem-estar, relacionamentos interpessoais, coesão social e entreaajuda intergeracional. Serão realizados workshops online (e numa fase posterior, presenciais) dinamizados pelos próprios jovens e idosos,



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

nos quais é pretendido que estes utilizem as suas competências numa lógica de transmissão de conhecimentos. É expectável que os idosos se sintam valorizados, que experienciem um aumento da autoestima e autoeficácia e que contribuam mais ativamente para a comunidade.

A atividade

contará, ainda, com a participação de profissionais de diferentes áreas para apresentarem o seu trabalho e partilharem ideias e conhecimentos. Alguns dos conteúdos que vão resultar desta atividade serão partilhados com toda a comunidade através das redes sociais (Facebook e Instagram do projeto, da entidade promotora e entidades parceiras). No final da fase de execução está prevista a realização de um Café Concerto, um espetáculo de música aberto à comunidade.

Recursos humanos Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia, voluntários e estagiários.

Local: morada(s) Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa;
Calçada da Ajuda, n.º 236, 1349-036 Lisboa;
Rua da Quinta
do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa;
Rua do Cruzeiro, n.º 92,
1300-171 Lisboa;
Rua Armando Lucena, Lote 13, C/V, Casa
para Todos, 1300-124 Lisboa.

Local: entidade(s) Fundação LIGA;
Junta de Freguesia da Ajuda;
Gabinete de
Aconselhamento e Promoção de Saúde (Universidade Lusíada de Lisboa) - GAPPS-ULL;
Centro Social e Paroquial Nossa
Senhora da Ajuda (CSPNSA);
Associação Amigos do B2M.

Resultados esperados O carácter intergeracional desta atividade permite que os jovens e idosos partilhem experiências, ideias, conhecimentos e competências, contribuindo para a redução do isolamento e para o enriquecimento e partilha entre as gerações. Prevê-se o desenvolvimento de competências pessoais e socioemocionais, o aumento do bem-estar psicossocial e, conseqüentemente, da QV. Esta atividade irá proporcionar um espaço de encontro que pretende estreitar as relações e ligações entre os jovens e os idosos. Para além disso, será reforçado o papel dos idosos na comunidade e fortalecida a sua importância na transmissão e partilha de saberes e conhecimentos o que, conseqüentemente, trará benefícios para a sua saúde mental e bem-estar. A atividade permite que os idosos continuem a contribuir para a sociedade, tendo um papel ativo, sentindo-se mais capacitados e valorizados. Após o processo de reforma, os indivíduos tendem a isolar-se e a sentir-se excluídos e desvalorizados, perdendo o seu papel ativo na sociedade e, por conseqüência, questionando o seu sentido de vida. Assim, pretende-se contribuir para o empowerment dos idosos



e para a promoção da sua participação ativa na comunidade. No que diz respeito aos jovens, espera-se que desenvolvam competências e conhecimentos através das partilhas e do envolvimento em atividades com a população idosa, o que contribuirá para uma aproximação entre estas duas gerações e possibilitará a realização de um trabalho conjunto de crescimento e aprendizagem.

<i>Valor</i>	5362 EUR
<i>Cronograma</i>	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>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2

Actividade 4 GAPPS Ajuda

Descrição Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS) na freguesia da Ajuda que, numa primeira fase, funcionará numa modalidade à distância. Será disponibilizado acompanhamento psicológico gratuito para jovens, idosos, respetivos familiares e cuidadores, visando a melhoria da sensação de bem estar, alívio de sintomas ou resolução de crises. O gabinete também contempla a realização de avaliação psicológica através da utilização de meios e técnicas que avaliam e descrevem o funcionamento psíquico; neuroreabilitação na promoção e/ou reabilitação de competências mnésicas (memória) e cognitivas; aconselhamento familiar com vista ao contexto relacional da família e no apoio nas dificuldades na gestão das problemáticas características de ambas as faixas etárias. O apoio familiar contará, ainda, com o desenvolvimento de um plano de promoção de competências centrado nas dinâmicas e relações familiares. Será, também, prestado apoio a cuidadores formais e informais, visando a melhoria da sua qualidade de vida e fortalecimento das suas estratégias de coping e estratégias de resolução de problemas. O gabinete terá como principais objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem estar socioemocional da comunidade;
- Realizar atendimento individualizado nas áreas do aconselhamento psicológico, psicoterapia de apoio e apoio em situações de crise;
- Proceder a encaminhamento para outras áreas no âmbito de uma intervenção multidisciplinar.

Recursos humanos Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia.



<i>Local: morada(s)</i>	Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa; Calçada da Ajuda, n.º 236, 1349-036 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa; Rua do Cruzeiro, n.º 92, 1300-171 Lisboa; Rua Armando Lucena, Lote 13, C/V, Casa para Todos, 1300-124 Lisboa.
<i>Local: entidade(s)</i>	Fundação LIGA; Junta de Freguesia da Ajuda; Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde (Universidade Lusíada de Lisboa) - GAPPS-ULL; Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA); Associação Amigos do B2M.
<i>Resultados esperados</i>	Prevê-se que esta atividade contribua para a melhoria da saúde mental (reduzindo a sintomatologia), qualidade de vida e bem-estar socioemocional da comunidade e, também, uma melhoria do ajustamento psicossocial. Espera-se atingir uma redução da sintomatologia associada às perturbações neurodegenerativas e perturbações mais associadas à população jovem e uma melhoria no ajustamento psicossocial e no equilíbrio emocional e bem estar psicológico dos jovens, idosos e respetivas famílias. Através do programa de competências familiares é expectável que se alcance uma melhoria das relações nesta esfera e uma capacitação dos participantes para lidar com as dificuldades do dia-a-dia. A par dos desafios habituais e normais do dia-a-dia dos indivíduos e das famílias, a pandemia da COVID-19 veio trazer dificuldades acrescidas causadoras de stress e pressão. É esperado que esta atividade dote os participantes de mais competências e ferramentas para gerir e lidar com os efeitos psicológicos que os afetam em diversos domínios (como a identidade, autoestima e autoeficácia) e que, conseqüentemente, lhes proporcione uma maior autonomia, flexibilidade psicológica e capacidade para enfrentar situações adversas e para mobilizar os recursos necessários para a sua superação.
<i>Valor</i>	5562 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>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1

Actividade 5 GeraçõesOnline

Descrição

Consiste na criação de um canal no YouTube como forma de disseminação de diversos conteúdos em formato de vídeo que retratem as várias problemáticas do dia-a-dia dos jovens e também para disseminar os conteúdos trabalhados. Esta atividade tem como particularidade o facto de ir ao encontro dos interesses dos jovens e possibilitar uma grande visibilidade que passará inclusivamente para além das fronteiras da freguesia. Paralelamente ao atrás exposto, procurar-se-á também trabalhar os aspetos socioemocionais através de vídeos colocados no YouTube, procurando obter um resultado que seja o reflexo do percurso realizado pelos jovens, bem como de toda a intervenção.

Espera-se que as mensagens que os jovens pretendem transmitir consigam alcançar um elevado número de pessoas. Ao mesmo tempo pretende-se promover a expressão e motivação destes jovens colocando-lhes à disposição uma atividade próxima dos seus gostos, tendo em conta que atualmente o YouTube está muito presente na sua vida. Com recurso a esta plataforma assegura-se a rápida circulação da informação, que se pretende que influencie de forma positiva a comunidade em geral. Esta atividade irá centrar-se mais na população jovem, mas contará com a participação dos idosos num trabalho conjunto e intergeracional. Para além disso, irá incluir atividades relacionadas com as artes e expressão artística.

Recursos humanos

Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia, voluntários e estagiários.

Local: morada(s)

Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa;
Calçada da Ajuda, n.º 236, 1349-036 Lisboa;
Rua da Quinta
do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa;
Rua do Cruzeiro, n.º 92,
1300-171 Lisboa;
Rua Armando Lucena, Lote 13, C/V, Casa
para Todos, 1300-124 Lisboa.

Local: entidade(s)

Fundação LIGA;
Junta de Freguesia da Ajuda;
Gabinete de
Aconselhamento e Promoção de Saúde (Universidade Lusíada de Lisboa) - GAPPS-ULL;
Centro Social e Paroquial Nossa
Senhora da Ajuda (CSPNSA);
Associação Amigos do B2M.

Resultados esperados

Destaca-se o carácter inovador e sustentável desta atividade que poderá ser mantida após a fase de execução, uma vez que os jovens sairão mais capacitados e com mais competências para continuarem o trabalho realizado de uma forma mais autónoma. O facto de ser uma atividade que incide sobre as NTIC permite despertar mais facilmente o interesse dos jovens para a sua continuidade, contando com



o envolvimento dos idosos, da equipa do projeto e das entidades parceiras. É expectável que esta atividade aproxime os jovens e os idosos e que os una na realização de atividades em conjunto, o que irá reduzir o isolamento social e contribuir para o desenvolvimento de competências e de aprendizagens.

A atividade permite a ocupação dos tempos livres e espera-se que os conteúdos abordados e trabalhados contribuam para a redução dos comportamentos de risco, do absentismo e insucesso escolar, aumentando a motivação e autoeficácia dos jovens. Esta atividade permitirá "dar uma voz" aos jovens e torná-los agentes ativos no seu processo de aprendizagem e desenvolvimento, através de uma metodologia criativa e que lhes dá a oportunidade de fazer chegar as suas ideias a muitos outros jovens e, também, a outras comunidades. O trabalho realizado irá estimular a criatividade dos jovens e o recurso às NTIC e à expressão artística permitirá novas formas de expressão e de aprendizagem. O carácter intergeracional irá contribuir para a coesão social e diminuição da distância entre as duas faixas etárias.

<i>Valor</i>	5862 EUR
<i>Cronograma</i>	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>	3
<i>Actividade 6</i>	Futuro+
<i>Descrição</i>	<p>O principal objetivo consiste em apoiar os jovens no delineamento e concretização de um projeto de vida. Assim, pretende-se:</p> <p>a) Elaborar com cada jovem/família um projeto de vida individual com objetivos faseados e atividades a desenvolver para atingir as metas estipuladas. Existirá uma monitorização da concretização das atividades e reavaliação frequente de forma a fazer os ajustes que se considerarem necessários;</p> <p>b) Encaminhar e acompanhar a família apoiada para as respostas necessárias (educação, formação, serviços de saúde, serviço sociais, entre outros), nomeadamente articulação com a escola/centro de formação;</p> <p>c) Promover a integração, sucesso e progressão escolares; encaminhar e integrar em respostas educativas alternativas, formação profissional;</p> <p>d) Promover o envolvimento parental/familiar;</p>



e) Promover sessões de formação relativas à inserção no mercado de trabalho (elaboração de CV; entrevista; procura ativa de emprego, etc.);
Para além disto, será disponibilizado um serviço de orientação vocacional para apoiar os jovens na escolha do percurso académico e/ou profissional.
Serão dinamizadas sessões de partilha de experiências e vivências sobre o futuro profissional, escolha de uma profissão, etc. para as quais a população idosa será convidada a participar. Quando a situação de pandemia normalizar, os idosos podem ser convidados a visitar as escolas e partilhar experiências ou os jovens convidados a visitar os centros de dia/lares.

Recursos humanos Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia e estagiários.

Local: morada(s) Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa;
Calçada da Ajuda, n.º 236, 1349-036 Lisboa;
Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa;
Rua do Cruzeiro, n.º 92, 1300-171 Lisboa;
Rua Armando Lucena, Lote 13, C/V, Casa para Todos, 1300-124 Lisboa.

Local: entidade(s) Fundação LIGA;
Junta de Freguesia da Ajuda;
Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde (Universidade Lusíada de Lisboa) - GAPPS-ULL;
Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA);
Associação Amigos do B2M.

Resultados esperados É expectável que os participantes desta atividade fiquem mais capacitados e motivados para a persecução dos seus objetivos de vida e que desenvolvam competências de planeamento, estabelecimento de objetivos e resolução de problemas. A par do trabalho realizado noutras atividades (como no InterAge) é esperado que os jovens e respetivas famílias desenvolvam, também, outras competências socioemocionais que contribuam para o seu sucesso académico e profissional e que permitam um melhor ajustamento aos desafios presentes diariamente nestes contextos. Espera-se, também, um aumento na consciencialização relativa ao estado atual do mercado de trabalho e à necessidade de desenvolvimento de competências específicas que os tornem mais competitivos e flexíveis. Esta atividade visa, também, aumentar o conhecimento desta população relativamente às fontes de apoio e aos recursos existentes relativamente ao seu percurso académico e profissional.
A participação dos idosos nesta atividade irá contribuir para a aproximação das duas faixas etárias e para a valorização dos conhecimentos e experiência dos idosos que terão a



oportunidade de partilhar histórias de vida e saberes o que, conseqüentemente, irá contribuir para a sua valorização enquanto membros da comunidade e reforçar o facto de poderem continuar a ter um papel ativo. Por outro lado, irá também contribuir para a redução do isolamento e espera-se que contribua para o aumento da motivação dos jovens.

<i>Valor</i>	6390 EUR
<i>Cronograma</i>	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>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 7</i>	InterAge
<i>Descrição</i>	<p>Numa fase inicial, esta atividade conta com ações de formação direcionadas para os técnicos que trabalham com jovens e idosos que lhes permitirá uma aprendizagem sobre planeamento e aplicação de um programa de promoção competências. Depois, a atividade consistirá na implementação de um destes programas, devidamente adaptado à população jovem e idosa, na qual serão promovidas competências transversais de vida. O programa dos jovens estará mais focado no desenvolvimento de soft skills determinantes para o sucesso a nível pessoal, social, académico e profissional. O trabalho realizado no decorrer do programa visa o combate a situações de problemáticas emocionais/comportamentais, desmotivação, abandono e insucesso escolar e, conseqüentemente, o apoio na reorganização e/ou estabelecimento de perspetivas e saídas/escolhas de futuro. Terá também uma componente centrada no desenvolvimento da autonomia, uma área que se evidenciou durante esta altura de pandemia como necessitando de ser trabalhada.</p> <p>O programa dos idosos estará mais focado no desenvolvimento de competências em áreas como o autoconhecimento e autoestima, autonomia, regulação emocional, comunicação e relações interpessoais e resolução de problemas.</p> <p>Esta atividade contará com momentos em que se prevê a realização de atividades conjuntas entre os jovens e os idosos, numa modalidade presencial e não presencial, de forma a aproximar as duas gerações e desenvolver competências transversais às duas faixas etárias.</p>
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia, voluntários e estagiários.



Local: morada(s) Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa;
Calçada da Ajuda, n.º 236, 1349-036 Lisboa;
Rua da Quinta
do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa;
Rua do Cruzeiro, n.º 92,
1300-171 Lisboa;
Rua Armando Lucena, Lote 13, C/V, Casa
para Todos, 1300-124 Lisboa.

Local: entidade(s) Fundação LIGA;
Junta de Freguesia da Ajuda;
Gabinete de
Aconselhamento e Promoção de Saúde (Universidade Lusíada de
Lisboa) - GAPPS-ULL;
Centro Social e Paroquial Nossa
Senhora da Ajuda (CSPNSA);
Associação Amigos do B2M.

Resultados esperados A comunicação e a interação saudável entre os diferentes grupos e indivíduos são fundamentais para a existência de harmonia dentro da comunidade. Ao capacitar os diferentes membros de competências pessoais e socioemocionais, o InterAge procura, não só ter impacto a nível individual em cada um dos participantes, como também na interação entre os diferentes destinatários da atividade. Desta forma, em primeiro lugar, através da formação dada aos técnicos, prevê-se uma contribuição para a sua capacitação e capacidade para desenvolver atividades com a população jovem e idosa e uma melhoria nas competências para gerir e lidar com os desafios inerentes ao seu dia-a-dia no contexto profissional. Posteriormente, O InterAge promove a interação entre ambas as faixas etárias e entre a população-alvo e os técnicos que os acompanham diariamente, procurando contribuir para a melhoria das relações interpessoais (nomeadamente a comunicação, escuta ativa e empatia) e para o desenvolvimento de competências fundamentais para que tanto os jovens, como os idosos consigam enfrentar os problemas, adversidades e desafios do seu quotidiano. Desta forma, o programa destinado aos jovens e idosos, prevê o desenvolvimento de competências em ambas as faixas etárias que irão contribuir para uma melhoria da qualidade de vida, bem-estar, autonomia e ajustamento psicossocial.

Valor 6562 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 Semanal

Nº de destinatários 60

Objectivos específicos para que concorre 1

Nº de parceiros mobilizados 6

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador do projeto

Horas realizadas para o projeto 1584

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 2 técnicos com formação em psicologia

Horas realizadas para o projeto 3168

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Técnico oficial de contas (TOC)

Horas realizadas para o projeto 500

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Estagiários de psicologia

Horas realizadas para o projeto 500

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntários

Horas realizadas para o projeto 600

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%)* 1

*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)* 400

*Nº total acumulado de destinatários de
atividades onde não é possível a
identificação clara dos participantes* 0

*Nº de atividades onde não é possível a
identificação clara dos participantes* 0

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)* 150

*Nº de destinatários idosos (+ de 65
anos)* 150

Nº de destinatários imigrantes 0

Cuidadores e familiares 100

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 2

Nº de páginas de Internet criadas 1

Nº de páginas de facebook criadas 3



<i>Nº de vídeos criados</i>	10
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	1
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0
<i>Folhetos de promoção de saúde</i>	10

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

<i>Encargos com pessoal interno</i>	30000 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	3600 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1750 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	4000 EUR
<i>Equipamentos</i>	1250 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	40600 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

<i>Entidade</i>	Aventura Social, Associação
<i>Valor</i>	40600 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

<i>Entidade</i>	Fundação LIGA
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	150 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação do projeto e das atividades; Encaminhamento de clientes para participação nas ações do projeto; Cedência de espaço para a realização de atividades.
<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia da Ajuda
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

<i>Valor</i>	150 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação do projeto e das atividades; Encaminhamento de jovens e idosos para participação nas ações do projeto; Cedência de espaço para a realização de atividades.
<i>Entidade</i>	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1000 EUR
<i>Descrição</i>	Partilha de espaço para realização de atividades do projeto; Encaminhamento de voluntários e estagiários para apoio nas atividades; Apoio na dinamização de eventos.
<i>Entidade</i>	Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA)
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	150 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação do projeto e das atividades; Encaminhamento de utentes para participação nas ações do projeto; Cedência de espaço para a realização de atividades.
<i>Entidade</i>	Associação Amigos do B2M
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	100 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação do projeto e das atividades; Encaminhamento de participantes para as atividades; Cedência pontual de espaço para a realização de atividades.
<i>Entidade</i>	Aventura Social - Associação
<i>Tipo de apoio</i>	Financeiro
<i>Valor</i>	1200 EUR
<i>Descrição</i>	Financiamento interno de apoio à execução do projeto.

TOTAIS



<i>Total das Actividades</i>	40600 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	2750 EUR
<i>Total do Projeto</i>	43350 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	400

