

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

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

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 CCRCR
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 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 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).

Recursos humanos	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.
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	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.
Valor	8000 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Mensal



<i>Nº de destinatários</i>	130
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	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 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).



<i>Local: morada(s)</i>	AEFA: Calçada da Tapada 152, 1300-551 Lisboa AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa JBA - Calçada da Ajuda 1300-011 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social JBA - Jardim Botânico da Ajuda
<i>Resultados esperados</i>	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.
<i>Valor</i>	860 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 6, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual9
<i>Nº de destinatários</i>	792
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 6</i>	MAIS saber, melhor CUIDAR
<i>Descrição</i>	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.



Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Psiquiatra; Enfermeiro; Voluntários.
Local: morada(s)	AASPS - Rua do Cruzeiro, 194 1300-172 Lisboa JBA - Calçada da Ajuda 1300-011 Lisboa
Local: entidade(s)	AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social JBA - Jardim Botânico da Ajuda
Resultados esperados	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.
Valor	350 EUR
Cronograma	Mês 7, Mês 8, Mês 10
Periodicidade	Pontual6
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 7	MEDtalks
Descrição	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.
Recursos humanos	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 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 contribuir 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 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 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
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 AEFA: Calçada da Tapada 152, 1300-551 Lisboa CRIA - Av. Forças Armadas, Edifício ISCTE-IUL, sala 2W2, 1649-026
Local: entidade(s)	AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social CRIA- ISCTE-IUL AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda.
Resultados esperados	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.
Valor	2500 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	500
Objectivos específicos para que concorre	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



<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 (AlinhAMENTES)
<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

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

<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 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	9643 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	700 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	5500 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	21600 EUR



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Equipamentos 3000 EUR
Obras 0 EUR
Total 50000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade ASSOCIAÇÃO DE APOIO E SEGURANÇA PSICO-SOCIAL
Valor 45000 EUR
Entidade Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda
Valor 5000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
Tipo de apoio Financeiro
Valor 6500 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 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 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 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 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 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 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

