

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021  
Dimensão: Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 055

Life\_LAB



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* Aventura Social, Associação

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras

*Designação* Nuclisol Jean Piaget

*Designação* Junta de Freguesia de Marvila

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

*Dimensão* Ignição

*Designação* Life\_LAB

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 28. Amendoeiras

29. Flamenga

31. Armador

*ODS 2030* Saúde de Qualidade

Educação de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* Devidamente adaptado às necessidades dos territórios alvo de intervenção e tendo em consideração as repercussões e desafios associados à situação de pandemia vivenciada, este projeto constitui-se como uma resposta ao nível da promoção do bem-estar psicossocial dos jovens e da comunidade em geral. Pretende-se implementar atividades que visam promover o empreendedorismo, a cidadania, a inclusão/integração social, a igualdade de oportunidades, o bem-estar psicológico e emocional e a QV.

*Fase de sustentabilidade* A ASA já intervém na freguesia de Marvila há alguns anos e a sustentabilidade será garantida através das parcerias estabelecidas, uma vez que a equipa já tem uma forte ligação com estes territórios e com as entidades do consórcio. As atividades serão mantidas na fase de sustentabilidade e o projeto deixará dois manuais como recurso para a comunidade. Salienta-se a formação que será dada aos jovens (mentoria por pares) que os capacitará para a continuidade do trabalho desenvolvido.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJETO



*Diagnóstico*

Em 2011, Marvila registava 37794 residentes, sendo a 2ª freguesia mais populosa de Lisboa (1818 - 10 aos 14 anos; 4 416 - 15 aos 24 anos). Marvila apresenta o maior número de pessoas que não sabem ler nem escrever de Lisboa (2371), sendo que 75% tem o 3º ciclo do ensino básico ou menos (11346 - 1º ciclo; 5084 - 2º ciclo; 6198 - 3º ciclo) e apenas 9,7% possui o ensino superior completo, sendo a freguesia com a % mais baixa.

Marvila apresenta a 6ª maior taxa de abandono escolar de Lisboa (2,11%) e a 2ª maior taxa de jovens NEET (26,73%). A CPCJ Lisboa Oriental registou/sinalizou 4,4% de processos, sendo a 2ª área com maior % de sinalizações. Em 2014, Marvila apresentou o maior número de desempregados de Lisboa (2525), registando um aumento superior a 100% em relação a 2009. Marvila apresenta 10 bairros municipais, sendo que os 3 bairros de intervenção do projeto representam 42% da população da freguesia, englobando entre 10 e 17% jovens.

O Diagnóstico

Social identifica como problemática a grande incidência de perturbações de saúde mental nos jovens, o número elevado de desempregados com baixas qualificações e há muito tempo "desligados" do mercado de trabalho e o número elevado de crianças/jovens em situação de abandono escolar. São identificadas como necessidades a existência de programas na área da saúde mental e na área da promoção de competências pessoais, sociais e profissionais com vista a facilitar a integração no mercado de trabalho.

*Temática preferencial*

Promover a Inclusão e a Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Jovens

*Objectivo geral*

O projeto destina-se à população jovem, envolvendo os familiares e a comunidade em geral. Para além das necessidades identificadas nos territórios (diagnóstico realizado, conhecimento/experiência da equipa da ASA na freguesia), a situação pandémica trouxe repercussões consideráveis ao nível económico, social e da saúde física/mental, acentuando ainda mais assimetrias já existentes nesta comunidade. Assim, pretende-se intervir à luz de uma perspetiva ecológica e integradora dos diferentes domínios da vida dos jovens. Existe uma necessidade evidente de aumentar as respostas na área da saúde mental e da promoção de competências socioemocionais e profissionais. Assim, o projeto irá intervir na promoção do bem-estar psicossocial dos jovens e da comunidade, com atividades que promovem o empreendedorismo, a cidadania, a inclusão e integração social, a igualdade de oportunidades, o bem-estar psicológico e emocional e a QV. O projeto tem 3 áreas principais, que se constituem como objetivos específicos: Empreendedorismo pessoal e profissional; Inclusão/Integração social, promoção da igualdade de oportunidades e cidadania; Saúde mental e bem-estar psicossocial.

Estas 3 áreas do "laboratório" da vida, são componentes chave para o bem-estar psicossocial dos jovens,



entrelaçando-se com as especificidades dos ambientes nos quais se inserem e dos outros agentes (pares, pais, professores) que neles circulam, pelo que a promoção de competências transversais a todos os contextos é um aspeto fundamental. A pandemia veio reforçar a necessidade de desenvolver competências que permitam aos jovens lidar com as adversidades, desafios e escolhas diárias. A criação de ambientes mais saudáveis e promotores de desenvolvimento são um objetivo sobre o qual os jovens podem agir de forma ativa. Por isso, o projeto foi desenhado de forma a que estes tenham um papel ativo enquanto "cientistas" do seu próprio "laboratório" da vida, envolvendo-os na identificação de problemas e na procura de soluções.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

Este objetivo enquadra-se nas ações prioritárias e nos eixos de intervenção desta edição do Programa, concorrendo para a concretização da intervenção na primeira área apresentada no objetivo geral (empreendedorismo pessoal e profissional). Assim, pretende-se:

- Promover o empreendedorismo pessoal e profissional;
- Contribuir para a construção de expectativas futuras mais positivas;
- 

Capacitar para a criação e persecução de objetivos académicos e profissionais;

- Contribuir para a reconversão de percursos académicos e profissionais como resposta adaptativa às repercussões e condicionantes associadas à pandemia da COVID-19;

- Promover o desenvolvimento de softskills;

- Reduzir o absentismo e insucesso escolar;

- Promover a utilização e gestão das novas tecnologias como forma de superar a exclusão e contribuir para o acesso a novas fontes de informação.

-

Combater a discriminação social.

#### *Sustentabilidade*

Tendo em conta a realidade socioeconómica e social dos territórios de intervenção, as atividades que respondem a este objetivo específico foram delineadas com o intuito de capacitar a população-alvo para a construção de expectativas futuras mais positivas e ajustadas ao mesmo tempo que se



desenvolvem competências socioemocionais e outras softskills essenciais para o sucesso pessoal, académico e/ou profissional e social. Pretende-se despertar a curiosidade e interesse dos jovens para as diversas opções ao nível do percurso académico e profissional, possibilitando-lhes participar em momentos de partilha sobre diferentes experiências de vida e opções de futuro. Os jovens encontram nestas atividades um espaço que promove a igualdade de oportunidades e a inclusão social, fortalecendo o sentimento de pertença e o espírito de grupo. Para além disto, a disponibilização de uma formação em mentoria (educação pelos pares), de um serviço de apoio na construção de um projeto de vida e de um serviço de orientação vocacional dará uma resposta integrada ao nível do empreendedorismo pessoal e social e da criação e persecução de objetivos académicos e profissionais. O trabalho desenvolvido terá repercussões ao nível pessoal, emocional, social e económico que se farão sentir mesmo após o término da intervenção. As parcerias estabelecidas e a ligação que a equipa da ASA já tem com o território e a população-alvo constituem-se como fatores de sustentabilidade.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### Descrição

Este objetivo enquadra-se nas ações prioritárias e nos eixos de intervenção desta edição do Programa, concorrendo para a concretização da intervenção na segunda área apresentada no objetivo geral (inclusão/integração social, promoção da igualdade de oportunidades e cidadania). Assim, pretende-se:

- Promover a inclusão e integração social;
- Promover a igualdade de oportunidades e a cidadania;
- Prevenir o envolvimento em comportamentos de risco e reduzir a sua incidência, nos casos em que já se verifica a sua existência;
- Contribuir para o reforço da coesão social;
- Promover competências pessoais e socioemocionais;
- Promover a participação social, pensamento crítico e responsabilização no processo de mudança;
- Envolver a comunidade na promoção de um ambiente mais seguro, saudável e promotor de desenvolvimento;
- Promover a utilização das novas tecnologias como forma de fomentar o acesso a novas fontes de informação e reduzir as assimetrias sociais;
- Promover iniciativas de solidariedade comunitária;
- Aumentar a consciencialização sobre as problemáticas que afetam a comunidade e sobre a necessidade de existir um envolvimento de todos na busca e implementações de



soluções.

**Sustentabilidade**

Face à realidade existente e ao conhecimento/experiência da equipa neste território, tornou-se evidente o potencial das artes como elemento facilitador da intervenção na comunidade. A par disto, a necessidade de criar respostas para combater a ocupação inadequada dos tempos livres (e.g. envolvimento em comportamentos de risco, vandalismo, violência, uso excessiva das NTIC) é um aspeto de extrema relevância neste território. Assim, este projeto pretende contribuir para o fortalecimento de respostas de ocupação de tempos livres através de atividades lúdicas (com recursos às artes e ao desporto). Para além disso, este objetivo específico tem uma grande componente de capacitação para a cidadania e participação social, desenvolvendo um trabalho embebido numa lógica de promoção da igualdade de oportunidades, da integração e inclusão social e do reforço da coesão social. Prevê-se que a intervenção contribua para envolver a comunidade na promoção de um ambiente mais seguro, saudável e promotor de desenvolvimento, contemplando iniciativas de sensibilização e de solidariedade comunitária. Os efeitos e repercussões vão refletir-se numa comunidade mais inclusiva, equilibrada, saudável e capacitada para a importância da participação ativa e da responsabilidade de cada um no processo de mudança. Destas atividades resultará um manual de boas práticas para uma comunidade mais saudável que será construído em conjunto com os participantes do projeto e que ficará como recurso para a comunidade.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

**Descrição**

Este objetivo enquadra-se nas ações prioritárias e nos eixos de intervenção desta edição do Programa, concorrendo para a concretização da intervenção na terceira área apresentada no objetivo geral (saúde mental e bem-estar psicossocial). Assim, pretende-se:

- Contribuir para a melhoria da saúde mental;
- Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial dos jovens e da comunidade em geral;
- Promover a literacia em saúde (inclui questões relacionadas com a gestão e adaptação aos vários desafios criados pela vivência da COVID-19);
- Promover o autocuidado e a resiliência;
- Promover um ambiente saudável e positivo ao nível da família e da comunidade em geral, através da promoção de mudanças comportamentais e da participação ativa na identificação de problemas e procura de soluções;
- Prestar apoio nos efeitos psicológicos criados pela situação de pandemia;
- Desenvolver



estratégias que auxiliem no enfrentamento de situações adversas e limitativas, tal como a pandemia da COVID-19.

### *Sustentabilidade*

A área da saúde mental ocupa um lugar de destaque na vida de toda a população e esse papel ficou ainda mais evidente na situação de pandemia vivenciada. É fundamental e prioritário o fortalecimento de respostas já existentes e a criação de novas, no que diz respeito à intervenção psicológica e à intervenção familiar/parental, principalmente junto dos núcleos mais desestruturados. Assim, este projeto irá disponibilizar apoio psicológico, numa lógica preventiva e interventiva e aconselhamento familiar/parental que visa contribuir para ambientes familiares mais saudáveis e promotores do desenvolvimento positivo e ajustado. Mesmo após o término da intervenção deste projeto, as repercussões no que diz respeito à saúde mental continuarão a fazer-se sentir, sendo possível observar uma melhoria da QV e do bem-estar psicossocial dos participantes. A capacitação da população-alvo para a necessidade da existência de uma participação ativa na identificação de problemas e procura de soluções e todas as competências desenvolvidas no decorrer do projeto serão resultados que ficarão na comunidade mesmo após o término da intervenção. De realçar o trabalho já realizado pela equipa da ASA na Freguesia de Marvila e a crescente necessidade de reforçar estas respostas que tem sido fortemente apontada pelos parceiros. Algumas das parcerias estabelecidas já existiam no âmbito de outras intervenções e garantem a continuidade do trabalho desenvolvido no terreno.

---

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

*Actividade 1* MyChoices\_LAB

### *Descrição*

O MyChoices\_LAB é um "laboratório" dedicado ao empreendedorismo/percurso académico e profissional dos jovens e está dividido em três valências:

(1)  
Palestras/workshops/conversas informais com a equipa do projeto e com convidados de diferentes áreas profissionais com o intuito de debater com os jovens as diferentes opções e saídas possíveis para o seu futuro académico e profissional. Os convidados serão de diversas áreas, desde profissionais já a exercer determinada função, a representantes de escolas profissionais e/ou de universidades para partilhar com os jovens as suas experiências e/ou ofertas formativas. Para além disso, a atividade contempla, ainda, a presença de outros jovens que queiram partilhar as suas histórias e experiências de vida;

(2) Visitas de estudo a locais de interesse para o futuro profissional (e.g. empresas, escolas profissionais,





	universidades, etc.) e, também, a locais ligados à cultura e ao desporto; (3) Formação de jovens mentores (educação pelos pares) com o intuito de os capacitar para posteriormente apoiarem outros jovens na escolha de um futuro profissional/académico.
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador, 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e estagiários de psicologia e de serviço social.
<i>Local: morada(s)</i>	R. Engenheiro Cunha Leal, 1950-105 Lisboa; Avenida Paulo VI, n.º 60, 1950-230 Lisboa; Rua Luiz Pacheco, Loja 5, 1950-244 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.
<i>Local: entidade(s)</i>	Nucilsol Jean Piaget; Junta de Freguesia de Marvila; Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras (AMBA); Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).
<i>Resultados esperados</i>	De um modo geral, pressupõe-se que após a implementação do projeto, tendo em conta os objetivos, as atividades propostas, o acompanhamento próximo realizado e a avaliação, que a grande maioria da população-alvo de intervenção otimizará as suas competências, desenvolverá novas competências e sairá capacitada e com maior facilidade para dar continuidade ao trabalho desenvolvido. Prevê-se um aumento no empowerment e na capacitação dos jovens no que diz respeito ao empreendedorismo pessoal e profissional, uma vez que através do envolvimento nesta atividade será possível apoiar os jovens na construção de expectativas futuras mais positivas e ajustadas. Através do desenvolvimento de softskills e da promoção da utilização das novas tecnologias como forma de superar a exclusão e promover o acesso a novas fontes de informação prevê-se uma capacitação da população-alvo, que irá contribuir para a redução das assimetrias ao nível da integração social, académica e profissional e para a promoção da igualdade de oportunidades. Salienta-se a contribuição desta atividade para a reconversão de percursos profissionais como resposta adaptativa às repercussões e condicionantes associadas à pandemia da COVID-19, o que trará benefícios ao nível do bem-estar psicossocial dos jovens e respetivas famílias.
<i>Valor</i>	9042 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>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1



**Actividade 2** MyFuture\_LAB

**Descrição**

Este “laboratório” é dedicado à delineação e construção de um projeto de vida para a população jovem e à reestruturação de um projeto de vida para a população adulta em situação de exclusão social ou de desemprego (de longa duração e/ou mais recente devido à pandemia), necessitando de ser capacitada para reintegrar o mercado de trabalho. Pretende-se: (1) Elaborar com cada participante 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 considerar necessários; (2) Encaminhar e acompanhar os participantes para as respostas necessárias, nomeadamente articulação com a escola/centro de formação/centro de emprego; (3) Promover a integração, sucesso e progressão escolares e profissional e encaminhar e integrar em respostas educativas e profissionais; (4) Promover o envolvimento parental/família (no caso dos jovens); (5) Promover sessões de formação relativas à inserção no mercado de trabalho (elaboração de CV, carta de apresentação, entrevista, procura ativa de emprego, etc.). Para além disto, a atividade contempla um serviço de orientação vocacional que visa apoiar os jovens na escolha do percurso académico e/ou profissional. Este serviço inclui uma fase de avaliação através da aplicação de testes de orientação vocacional, recolha de informação relevante e devolução dos resultados.

**Recursos humanos**

Coordenador, 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e estagiários de psicologia e de serviço social.

**Local: morada(s)**

R. Engenheiro Cunha Leal, 1950-105 Lisboa; Avenida Paulo VI, n.º 60, 1950-230 Lisboa; Rua Luiz Pacheco, Loja 5, 1950-244 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.

**Local: entidade(s)**

Nucilsol Jean Piaget; Junta de Freguesia de Marvila; Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras (AMBA); Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).

**Resultados esperados**

Contribuir para a redução da desigualdade de oportunidades na procura e no acesso a saídas académicas e profissionais, bem como, desenvolver softskills e capacitar os participantes para a definição de objetivos e para a sua persecução, tendo em mente a necessidade constante de adaptação/atualização do conhecimento e das aprendizagens. O afastamento do mundo laboral é uma preocupação nestes territórios, pelo que se irá capacitar os indivíduos para a reinserção/reintegração profissional. Através da orientação vocacional é expectável que os jovens criem uma visão mais ajustada e realista de si próprios, das suas aptidões e competências e que adquiram conhecimentos/ferramentas que lhes permitam estabelecer metas futuras de forma ativa e



autónoma. Com isto, pretende-se reduzir o abandono escolar e promover a integração académica. A atividade também irá promover a literacia digital dos participantes, de modo a conseguirem acompanhar as ofertas formativas, académicas e profissionais, a fazerem candidaturas, a acederem a informações relevantes (e.g. concursos e cursos formativos). Com isto, pretende-se contribuir para a redução da exclusão social, das assimetrias sociais e económicas e para o aumento do bem-estar psicossocial e da QV. Estes aspetos vão culminar em repercussões positivas para toda a comunidade e vão provocar importantes mudanças com potencial de perdurar no tempo e afetar as gerações futuras através da construção de expectativas de futuro mais positivas e ajustadas.

<i>Valor</i>	7493 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>	65
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 3</i>	Art_LAB
<i>Descrição</i>	<p>Este "laboratório" dedica-se à ocupação dos tempos livres através do desenvolvimento de atividades lúdicas (ligadas às artes e ao desporto) promotoras de um desenvolvimento positivo e ajustado. As atividades são pensadas e implementadas tendo em atenção as motivações, gostos, interesses e escolhas dos jovens. Através de atividades não formais de aprendizagem, serão trabalhadas temáticas e fragilidades da zona de intervenção. A ocupação dos tempos livres com atividades orientadas é uma necessidade que se regista nestes territórios, pelo que é fundamental assegurar esta resposta, não só após o término do horário letivo, mas também nas férias escolares, uma vez que são períodos nos quais os jovens têm mais tempo livre e que podem ser propícios ao envolvimento em atividades que representem um risco para o seu bem-estar psicossocial (e.g. consumo de substâncias, vandalismo, violência). O Art_LAB alia todo o potencial das artes como elemento facilitador da intervenção e como elo de ligação e aproximação entre os jovens (sem qualquer forma de discriminação) ao trabalho de desenvolvimento de competências pessoais e socioemocionais que ocupa um lugar de destaque ao nível do desenvolvimento positivo e ajustado dos jovens. Pretende-se disponibilizar um espaço seguro para partilha de experiências e de vivências, para encontros e reencontros dos jovens, consigo próprios e com os outros, contribuindo para o sentimento de pertença e</p>



para uma comunidade mais coesa, inclusiva e saudável.

**Recursos humanos** Coordenador, 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e estagiários de psicologia.

**Local: morada(s)** R. Engenheiro Cunha Leal, 1950-105 Lisboa; Avenida Paulo VI, n.º 60, 1950-230 Lisboa; Rua Luiz Pacheco, Loja 5, 1950-244 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.

**Local: entidade(s)** Nucilsol Jean Piaget; Junta de Freguesia de Marvila; Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras (AMBA); Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).

**Resultados esperados** Esta atividade irá promover as competências pessoais e socioemocionais da população-alvo, a reflexão, o pensamento crítico, a tomada de decisão e a resolução de problemas, a escuta ativa, a empatia, a aceitação, o relacionamento interpessoal, a expressão e regulação emocional e as competências de cidadania. Em paralelo, ao ocupar os tempos livres com atividades lúdicas e promotoras de desenvolvimento, é expectável que contribua para a diminuição do envolvimento dos jovens em comportamentos de risco. O Art\_LAB tem um grande potencial de inclusão e integração social, uma vez que tem em conta os interesses, gostos e motivações dos jovens no planeamento e desenvolvimento das atividades. Ao mesmo tempo, irá contribuir para o reforço da coesão social e para o sentimento de pertença o que resulta num estreitamento das relações entre jovens de diferentes bairros, de diferentes etnias, de diferentes géneros e idades. Por último, esta atividade permite um aumento do bem-estar psicossocial e da QV dos jovens e contribui para a redução da exclusão social e para uma comunidade mais equilibrada. Desta atividade irá resultar uma exposição com os trabalhos realizados pelos participantes do projeto (fotografias, arte, etc.) e que inclui uma apresentação pública aberta a toda a comunidade. Este evento pretende partilhar as experiências e vivências dos participantes e irá concluir os seus testemunhos.

**Valor** 8643 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** 120

**Objectivos específicos para que concorre** 2

**Actividade 4** Marvila\_LAB



*Descrição*

O Marvila\_LAB é um "laboratório" que visa a criação de grupos de trabalho para partilha de ideias e planeamento de atividades para desenvolver na comunidade com o intuito de a tornar mais saudável, mais segura, mais inclusiva e mais promotora de saúde. Iniciativas como a limpeza de ruas ou a sensibilização para questões relacionadas com o ambiente, o lixo e a manutenção/preservação dos espaços públicos são alguns dos temas que podem ser abordados no âmbito destes grupos. Esta atividade pretende promover a capacidade de análise, pensamento crítico, capacidade de planeamento e de resolução de problemas, promovendo a identificação de problemas e a procura ativa e conjunta de soluções, tendo em vista o bem-estar de toda a comunidade. Os jovens são desafiados a identificar problemáticas e a pensar em soluções, incluindo-se como agente passíveis de criar mudanças, de modo a que cada um possa dar o seu contributo para a resolução das problemáticas ao invés de apenas as identificar e esperar que outras pessoas tomem a iniciativa para a sua resolução. Assim, estes grupos de trabalho vão assentar numa lógica transversal e aplicável a todos contextos da vida dos jovens, uma vez que promovem competências essenciais a todos os domínios da sua vida. Outra valência importante deste "laboratório" prende-se com a promoção de iniciativas de solidariedade comunitária, tais como a recolha de bens alimentares, de roupas, entre outras.

*Recursos humanos*

Coordenador, 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e estagiários de psicologia e de serviço social.

*Local: morada(s)*

R. Engenheiro Cunha Leal, 1950-105 Lisboa; Avenida Paulo VI, n.º 60, 1950-230 Lisboa; Rua Luiz Pacheco, Loja 5, 1950-244 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.

*Local: entidade(s)*

Nucilsol Jean Piaget; Junta de Freguesia de Marvila; Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras (AMBA); Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).

*Resultados esperados*

O envolvimento dos jovens nos grupos vai contribuir para o aumento da inclusão/integração social, promovendo a igualdade de oportunidades e a cidadania. Ao mesmo tempo que se envolvem em atividades que contribuem para a promoção de um ambiente mais saudável ao nível da comunidade, também irão desenvolver competências pessoais e socioemocionais e constituir-se como agentes ativos no processo de mudança individual e coletiva através da identificação de problemas e do envolvimento proativo na busca/implementação de soluções. Esta atividade também irá contribuir para melhorar a convivência intergeracional e intercultural, disponibilizando diversos momentos que envolvem toda a comunidade na persecução de objetivos comuns e que estimulam e incentivam a solidariedade, a participação social e o esforço partilhado na criação e manutenção de uma comunidade mais saudável, equilibrada e



promotora de desenvolvimento. Juntamente com o Art\_LAB, esta atividade propõe-se a reduzir algumas das assimetrias sociais existentes nos territórios (e.g. exclusão social, discriminação) e a contribuir para a redução do envolvimento em comportamentos de risco, canalizando o potencial dos jovens (e da comunidade) para iniciativas promotoras de bem-estar psicológico, social, emocional e comunitário. Desta atividade irá resultar um manual de boas práticas (eBook) sobre as temáticas do projeto realizado em conjunto com os participantes.

<i>Valor</i>	8143 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>	85
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2

**Actividade 5** Health\_LAB

**Descrição**

O Health\_LAB é um "laboratório" dedicado à saúde e bem-estar e inclui as seguintes valências:

(1)  
Avaliação e acompanhamento psicológico gratuito para jovens, famílias e adultos, tendo como principais objetivos: Melhorar a QV e bem-estar, alívio de sintomas ou resolução de crises; Realizar atendimento específico individualizado nas áreas do aconselhamento psicológico, psicoterapia de apoio e apoio em situações de crise; Encaminhar para outras áreas no âmbito de uma intervenção multidisciplinar (se necessário);

(2) Aconselhamento parental/familiar com vista ao contexto relacional da família e apoio nas dificuldades e na gestão das problemáticas características desta faixa etária. Importa ter em conta o impacto da pandemia ao nível das dinâmicas familiares, sendo que este período trouxe desafios acrescidos que se acumulam com problemáticas já pré-existent e identificadas nos territórios de intervenção. Assim, salienta-se a importância de intervir junto do núcleo familiar com o intuito de apoiar os jovens provenientes de famílias desestruturadas e/ou em situações de risco psicossocial, contribuindo para o aumento do bem-estar psicossocial e da QV;

(3) Ações de promoção de saúde que visam aumentar a literacia em saúde dos jovens e da comunidade em geral. Estas ações vão incidir sobre diferentes temáticas relacionadas com a saúde física e mental e incluem uma sensibilização para as repercussões da COVID-19 ao nível individual e social.



<b>Recursos humanos</b>	Coordenador, 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia) e de estagiários de psicologia.
<b>Local: morada(s)</b>	R. Engenheiro Cunha Leal, 1950-105 Lisboa; Avenida Paulo VI, n.º 60, 1950-230 Lisboa; Rua Luiz Pacheco, Loja 5, 1950-244 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.
<b>Local: entidade(s)</b>	Nucilsol Jean Piaget; Junta de Freguesia de Marvila; Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras (AMBA); Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).
<b>Resultados esperados</b>	<p>Esta atividade irá contribuir para a melhoria da saúde mental e para o aumento da QV e do bem-estar socioemocional dos jovens, das famílias e da comunidade. Para além disso, vai contribuir para a promoção de um ambiente mais saudável e positivo ao nível da família e da comunidade, através da promoção de mudanças comportamentais e da participação ativa na identificação de problemas e na procura de soluções. O envolvimento das famílias vai potenciar o desenvolvimento de estratégias que visam contribuir para o restabelecimento e desenvolvimento de dinâmicas/relações familiares mais positivas, principalmente no seio de núcleos familiares mais desestruturados e em situação de risco psicossocial.</p> <p>A atividade irá contribuir, também, para um aumento da literacia em saúde através da passagem da informação de forma mais perceptível para os jovens, tendo em conta a sua capacidade de apreensão e compreensão dos riscos e do impacto dos seus comportamentos e estilo de vida na sua saúde. Pretende-se fazer chegar a informação aos grupos mais desfavorecidos e em risco de exclusão social, contribuindo para uma sensibilização da comunidade para os riscos associados à perpetuação de comportamentos de discriminação e segregação. Prevê-se um aumento no que diz respeito ao autocuidado e à resiliência, uma vez que se pretende dotar os participantes de ferramentas e estratégias para fazer face às adversidades existentes no seu dia-a-dia e que foram exacerbadas pela situação de pandemia vivenciada.</p>
<b>Valor</b>	7243 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	80
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

DMHDL | DDL | DAIL

**BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária**

Receber resultados



Nº de parceiros mobilizados 6

**Constituição da equipa de projeto**

*Função* Coordenador

*Horas realizadas para o projeto* 1700

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* 2 psicólogos

*Horas realizadas para o projeto* 3400

*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 (psicologia, serviço social)

*Horas realizadas para o projeto* 1000

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Voluntários

*Horas realizadas para o projeto* 500

*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)* 450

*Nº total acumulado de destinatários de  
atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes* 75

*Nº de atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes* 1

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência /  
doença mental* 0

*Nº de destinatários mulheres* 0

*Nº de destinatários desempregados* 75

*Nº de destinatários jovens (- de 30  
anos)* 325

*Nº de destinatários idosos (+ de 65  
anos)* 0

*Nº de destinatários imigrantes* 0

*Famílias* 50

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda /  
demonstração* 0

*Nº de intervenções em edificado 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* 2



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

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	30614 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	3600 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	850 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1500 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	4000 EUR
<i>Equipamentos</i>	0 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	40564 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Aventura Social, Associação
<i>Valor</i>	40564 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Nuclisol Jean Piaget
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	750 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades do projeto, no encaminhamento de participantes, na cedência de espaços para realização de atividades e na participação pontual nas ações do projeto.
<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia de Marvila
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	750 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades do projeto, no encaminhamento de participantes, na cedência de espaços para realização de atividades e na participação pontual nas ações do projeto.
<i>Entidade</i>	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	750 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades do projeto, no encaminhamento de participantes, na cedência de espaços para realização de atividades e na participação pontual nas ações do projeto.
<i>Entidade</i>	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL)
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1200 EUR
<i>Descrição</i>	Cedência de espaço para a realização de atividades, apoio na divulgação e participação pontual nas ações do projeto.
<i>Entidade</i>	Aventura Social - Associação
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1500 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio interno à execução do projeto.
<i>Entidade</i>	Biblioteca de Marvila
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	500 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades do projeto, no encaminhamento de participantes e na cedência de espaço para realização de atividades.
<i>Entidade</i>	Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	250 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades e no encaminhamento de participantes para as atividades do projeto.

**TOTAIS**



<i>Total das Atividades</i>	40564 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	5700 EUR
<i>Total do Projeto</i>	46264 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	450

