

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Ref^a: 087 Bairro Saudável Mente

> de Intervenção Prioritária de Lisboa



ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Sociedade de Instrução e Beneficiência - A Voz do Operário

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Ordem dos Psicólogos Portugueses

Designação Associação Cultural Cepa Torta

Designação Mais Graca - Associação Cultur Bairro Graca

Designação Agrupamento de Escolas Gil Vicente

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Bairro Saudável Mente

BIP/ZIP em que pretende intervir 23. Graça / Sapadores

ODS 2030

Síntese do Projeto

Fase de execução Este projecto visa promover a reflexão sobre saúde

psicológica no sentido de empoderar a população a cuidar de si mesma como um todo. Serão realizadas Formações, será lançado um Desafio que culminará com a publicação de um livro e com a colocação de mensagens no espaço público. Será trabalhada a acessibilidade a cuidados de saúde psicológica, através do financiamento directo do projecto e através da mobilização da comunidade para dar resposta às

necessidades de mobilidade física.

Fase de sustentabilidade A sustentabilidade está assente na capacitação de membros

da comunidade para que conduzam actividades posteriormente de forma auto-organizada. Serão produzidas ferramentas de trabalho que permanecerão acessíveis para os anos seguintes. A comunicação física do primeiro ano permanecerá

colocada nas ruas, para a consolidação do mapa físico de saúde psicológica do bairro. O financiamento permitirá realizar acções de angariação de apoios e fundos para

suportar a continuidade das acções previstas.

DESCRIÇÃO DO PROJETO













Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a Saúde Psicológica como um estado de bem-estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stresse normal do dia-a-dia, trabalhar produtivamente e contribuir activamente para a sua comunidade. A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) estima que 23% da população (incluindo crianças) tem problemas de saúde psicológica e que, destes, 65% não recebe ajuda. Segundo a OPP estes problemas têm impacto directo na diminuição da qualidade de vida, exclusão social e perda de oportunidades. Num bairro onde a segurança é uma das maiores preocupações e a marginalidade, a desocupação dos jovens e o desemprego são temas relevante, a saúde psicológica é necessariamente uma preocupação tanto a nível da prevenção como da remediação.

Destinatários preferenciais

Grupos vulneráveis

Temática preferencial

Promover a Inclusão e a Prevenção

Objectivo geral

Pode um bairro ser feliz?

A OMS define Saúde Psicológica como um estado de bem-estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stress normal do dia-a-dia, trabalhar produtivamente e contribuir activamente para a sua comunidade.

O bem-estar psicológico é condição de base para todos os objectivos humanos. Estes objectivos criam raízes nos nossos sítios e nas pessoas - o espaço do bairro é espaço físico e humano.

Mas o que será que pode fazer um bairro pelo bem-estar psicológico da sua população? O que pensamos, o que sentimos: poderá o bairro falar?

O bairro da Graça, onde vivemos, trabalhamos, compramos e passeamos, as paredes que conhecemos, mudam tanto que parece que nos perdemos. O eléctrico empanca, o tuc-tuc voa, as obras não nos deixam andar nos passeios e ouvem-se línguas estrangeiras. Fazemos os mesmos caminhos. Umas coisas mudam depressa demais, outras ficam sempre na mesma. Parece que precisamos de um mapa.

A vivência do dia a dia da população e das organizações que propõem este projecto deixa óbvia a necessidade de criar uma comunidade com capacidade para promover a saúde psicológica como base da inclusão de todos. Há pedidos de ajuda individuais e de organizações que ficam sem resposta ou em que esta é claramente insuficiente às verdadeiras necessidades. Os problemas já foram diagnosticados, como a adaptação difícil ao espaço público e a quebra do sentimento de pertença, e a resposta dada pela comunidade foi a auto-organização, concebendo um projecto inovador no conteúdo e na forma: ouvir a comunidade, formar, lançar o tema para reflexão e pôr o bairro a falar e a cuidar de si mesmo, criando percursos novos, através de ruas com mensagens, que levam ao encontro e à descoberta de quem











está mesmo ali ao nosso lado. Assim, pretende-se promover a coesão social, tanto internamente, como na sua relação com a cidade, pois este é um bairro fundamental para o Turismo lisboeta.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

O Bairro a cuidar de si mesmo.

Sabemos que o exercício físico faz bem à saúde e que devemos lavar os dentes. Mas sabemos muito pouco sobre o que devemos fazer para nos sentirmos psicologicamente bem. A saúde psicológica é um tema novo na sociedade. Mas a investigação científica já demonstrou que a intervenção psicológica tem um impacto muito maior na sociedade que apenas o tratamento dos indivíduos que a procuram. "A intervenção psicológica apresenta custo-efectividade tanto a nível da redução directa dos custos, através da redução da procura de serviços de saúde, como a nível da redução indirecta, através de um aumento da produtividade, redução do absentismo e dos benefícios ou encargos sociais associados à doença." (OPP, 2011) A Um dos objectivos definidos pela OMS nesta área para 2013-20 é o de implementar estratégias de promoção e prevenção em saúde mental - este é um dos objectivos do presente projecto. Num território meio deslaçado por mudanças bruscas, mas ao mesmo tempo a reconstruir-se em passeios e praças novos, é necessário promover o bairro como espaço de pertença. Como pode bairro cuidar de si mesmo? A palavra é a ferramenta de excelência, co-criada através da reflexão e do encontro, encontrada em histórias inventadas por um nós que agora se estende a um território mais amplo. A população é chamada a descobrir o que é isto de saúde psicológica, e a reflectir sobre como pode contribuir para manter e melhorar a saúde psicológica de todos.

Sustentabilidade

Este é um objectivo que abrange um grande número de pessoas. A formação pretende sensibilizar para o tema da saúde psicológica e criar debate à sua volta, numa perspectiva de educação e prevenção. Os efeitos pretendem-se duradouros a médio e longo prazo. O objectivo de envolver o maior número de pessoas possível é uma forma de potenciar toda a comunidade e criar uma base em que se possa gerar encontro à volta do que pode fazer o bairro e as pessoas mais felizes. Pretende-se também criar um efeito árvore, em que elementos-chave da comunidade terão um papel de destaque na criação de ambientes psicologicamente saudáveis, no estabelecimento de interacções que potenciem













os recursos de todos com quem contactam diariamente. As actividades do primeiro ano para a promoção da saúde psicológica prevêem a capacitação dos participantes, que posteriormente serão condutores de acções nos anos posteriores. Serão criadas ferramentas de trabalho que serão partilhadas na internet para uso nos anos seguintes por toda a comunidade. As comunicações em espaço físico do bairro serão património criado e mantido pela própria comunidade, construindo o mapa físico que promove a saúde psicológica da comunidade.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Novos caminhos - acessibilidade

Um dos outros objectivos da OMS para 2013-20 no âmbito da saúde mental é implementar respostas comunitárias de saúde mental compreensivas, abrangentes, integradas e acessíveis, incluindo serviços de apoio social. O segundo objectivo deste projecto insere-se aqui. Para além da prevenção, a população do bairro da Graça / Sapadores tem uma necessidade premente de acesso a apoios na área da saúde psicológica. O acesso é difícil para as famílias e idosos com rendimentos mais baixos, não só quanto ao custo das consultas como nas deslocações para os locais onde estas existem (dificuldades nos horários para acompanhar as crianças às consultas, dificuldade na mobilidade física dos idosos num bairro com características geográficas difíceis). O ano de implementação deste projecto fornecerá a base através da qual se poderão mobilizar os recursos existentes na comunidade, que se auto-organiza para dar resposta a uma necessidade que sente.

"É a saúde mental que abre aos cidadãos as portas da realização intelectual e emocional, bem como da integração na escola, no trabalho e na sociedade" (OMS, 2001). Os cuidados e o acesso a tratamentos em psicologia têm um impacto na vida comunitária que vai além do indivíduo. Os problemas sociais identificados neste território precisam de uma acção que vá além do problema em si, mas que encontre as bases onde este assenta e trabalhe para as tornar mais sólidas.

Sustentabilidade

Pretende-se dar continuidade à actividade já existente da prestação de consultas de psicologia a preços por escalões de rendimentos, que se auto-sustenta. Pretende-se acrescentar consultas a custo zero para o utente, para as quais se encontrarão formas de financiamento resultantes do trabalho realizado ao longo do projecto, dos materiais produzidos e das sinergias criadas entre organizações do bairro, de forma a garantir a sua continuidade no final do período de tempo financiado.

Pretende-se encontrar patrocínios na comunidade para suportar os custos do transporte de crianças e pessoas com dificuldade de mobilidade para os locais das consultas.

DMHDL | DDL | DAIL BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária











Actividade 1 Lançamento Saudável Mente

Toda a equipa do projecto e os parceiros estarão envolvidos Recursos humanos

nesta fase do projecto. Haverá reuniões iniciais com todos os elementos e o agendamento das reuniões de acompanhamento

do projecto ao longo do seu período de vigência. Serão constituídos os grupos de trabalho para cada actividade,

começando desde logo pela sessão inaugural.

O Coordenador do projecto organizará a produção das publicações, promovendo o encontro entre o consultor artístico, o consultor técnico, o formador e o designer. O responsável pela comunicação tratará da divulgação das

publicações.

Local: entidade(s) A Voz do Operário fornecerá as instalações para as reuniões

> e para a sessão de lançamento do projecto. Os placards serão também colocados em outros locais da comunidade, de forma a estarem acessíveis a um elevado número de pessoas.

Valor 3300 EUR

1, 2

Cronograma Mês 1

Periodicidade Diário

Nº de destinatários 300

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 2

Formação para a comunidade

Recursos humanos O coordenador de projecto irá organizar e gerir as reuniões

com o formador e o consultor técnico, com os objectivos de: desenhar a formação, desenhar a avaliação da formação, definir recursos materiais necessários, acompanhar a formação ao longo da sua implementação. O formador irá realizar as acções de formação, com o acompanhamento do coordenador de projecto, recolher e tratar os dados da avaliação da formação, produzir os conteúdos a publicar. O responsável pela comunicação irá realizar o registo gráfico

das acções e a publicação dos conteúdos.

Local: entidade(s) Como parte do consórcio do projecto, temos garantia de

realização da formação junto das populações do AE Gil Vicente e da SIB A Voz do Operário, que disponibilizarão as suas instalações. Serão feitos outros contactos para realização da formação com outros públicos-alvo e outros

locais do bairro.

Valor 13000 EUR

Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês Cronograma

10. Mês 11













Periodicidade

Pontual70

Nº de destinatários

1000

1

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 3

Formação para elementos-chave

Recursos humanos

O coordenador de projecto irá organizar e gerir as reuniões com o formador e o consultor técnico, com os objectivos de: desenhar a formação, desenhar a avaliação da formação, definir recursos materiais necessários, acompanhar a formação ao longo da sua implementação. O formador irá realizar as acções de formação, com o acompanhamento do coordenador de projecto, recolher e tratar os dados da avaliação da formação, organizar os conteúdos a publicar. O responsável pela comunicação irá realizar o registo gráfico das acções e a publicação dos conteúdos.

Local: entidade(s) A Voz do Operário

> 6400 EUR Valor

Cronograma Mês 5, Mês 6

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 15

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 4 Desafio Bairro Saudável Mente

Recursos humanos O Coordenador do projecto organizará as acções necessárias à divulgação e lançamento do desafio. O consultor artístico

e o formador trabalharão directamente com os grupos participantes no desafio. O consultor comunitário organizará a sessão de apresentação dos trabalhos, angariando apoios para os prémios e convidando os membros do júri. O responsável pela comunicação fará o registo

gráfico das acções e a sua publicação. O designer produzirá os materiais de divulgação, os diplomas de participação, fará a montagem gráfica do livro e apoiará a equipa na definição e design do suporte para as frases a expôr no

espaço público.

Local: entidade(s) O apoio aos grupos participantes no desafio será feito nos

locais (organizações) onde se encontram.

6400 EUR Valor













Cronograma Mês 7, Mês 8

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 100

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 5 Consultas de psicologia

Recursos humanos O Coordenador do projecto organizará o trabalho no âmbito

dos serviços de psicologia a prestar. O Psicólogo irá prestar os serviços de psicologia. O responsável pela comunicação irá fazer a divulgação das consultas a custo zero. Os serviços administrativos irão dar o apoio necessário a esta actividade. A AC Cepa Torta ficará encarregue da produção do filme. O consultor comunitário irá fazer o trabalho de angariação de fundos junto da

comunidade e tecido empresarial.

Local: entidade(s) A Voz do Operário

> Valor 19200 EUR

> > 2

Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês Cronograma

10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade Diário

Nº de destinatários 20

Objectivos especificos para que

concorre

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador do Projecto

Horas realizadas para o projeto 528

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira















Morador no bairro do projeto Não

> Função Psicólogo

Horas realizadas para o projeto 1056

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

> Função Formador

264 Horas realizadas para o projeto

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

> Função Consultor artístico

Horas realizadas para o projeto 100

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

> Função Consultor técnico

26 Horas realizadas para o projeto

Não Financeira Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Morador no bairro do projeto Não

> Função Responsável pela comunicação

Horas realizadas para o projeto

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

> Administrativo Função

Horas realizadas para o projeto 105

DMHDL | DDL | DAIL
BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária













Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

> Função Consultor comunitário

Horas realizadas para o projeto 316

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados 0 com a constituição da equipa de projeto

(com uma afetação >= 75%)

Nº de novos postos de trabalho criados 0 como resultado da intervenção do

projeto

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 1135

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

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 300

0

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / 15

doença mental

Nº de destinatários mulheres

Nº de destinatários desempregados 0

Nº de destinatários jovens (- de 30 800

Nº de destinatários idosos (+ de 65 50

Nº de destinatários imigrantes 0

DMHDL | DDL | DAIL

BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária













1

População adulta do bairro 315

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração

Nº de intervenções em edificado para 0 criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade

Nº de intervenções no espaço público 1

> Nº de publicações criadas 2

Nº de páginas de Internet criadas

Nº de páginas de facebook criadas

Nº de vídeos criados

Nº de artigos publicados em jornais / revistas

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

0

0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno 20230 EUR

Encargos com pessoal externo 15220 EUR

> Deslocações e estadias 0 EUR

Encargos com informação e publicidade 4900 EUR

Encargos gerais de funcionamento 5950 EUR

> Equipamentos 2000 EUR

> > Obras 0 EUR

Total 48300 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora















Entidade Sociedade de Instrução e Beneficiência - A Voz do Operário

Valor 48300 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Voz do Operário

Tipo de apoio Não financeiro

> Valor 7130 EUR

Descrição Utilização de instalações. Este custo foi dividido entre o

> financiamento do projecto e A Voz do Operário, de modo a não pesar demasiado no orçamento e permitir a concretização

das acções previstas.

Entidade A Voz do Operário

Tipo de apoio Financeiro

> Valor 11880 EUR

Descrição Remuneração do psicólogo na prestação das consultas

> auto-sustentadas. Este é uma actividade já existente na Voz do Operário, que se auto-sustenta, sendo estas consultas pagas pelos utentes numa lógica sem fins lucrativos, de pagamento por escalão de rendimento do agregado familiar. Esta actividade terá continuidade no presente projecto, não

sendo financiada por este.

Entidade Ordem dos Psicólogos Portugueses

Tipo de apoio Não financeiro

> Valor 1300 EUR

Descrição Horas de consultoria técnica. Este valor foi calculado em

termos dos honorários do consultor técnico que irá

colaborar com a equipa.

TOTAIS

Total das Actividades 48300 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento 20310 EUR

> Total do Projeto 68610 EUR

Total dos Destinatários 1435









