

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

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

Refª: 087

Bairro Saudável Mente



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

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 stress 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	<p>Pode um bairro ser feliz?</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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?</p> <p>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. Um coisas mudam depressa demais, outras ficam sempre na mesma. Parece que precisamos de um mapa.</p> <p>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</p>



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-efetividade 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) 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 o 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 prevêm 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.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

DMHDL | DDL | DAIL

BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária



Actividade 1	Lançamento Saudável Mente
Recursos humanos	Toda a equipa do projecto e os parceiros estarão envolvidos 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
Cronograma	Mês 1
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	300
Objectivos especificos para que concorre	1, 2
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
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11



Periodicidade	Pontual70
Nº de destinatários	1000
Objectivos específicos para que concorre	1
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
Valor	6400 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	15
Objectivos específicos para que concorre	1
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.
Valor	6400 EUR



Cronograma	Mês 7, Mês 8
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1
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
Cronograma	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	20
Objectivos específicos para que concorre	2

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	8
	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
Horas realizadas para o projeto	264
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
Horas realizadas para o projeto	26
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Responsável pela comunicação
Horas realizadas para o projeto	5
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Administrativo
Horas realizadas para o projeto	105



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

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 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)	1135
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	300
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	15
Nº de destinatários mulheres	0
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	800
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	50
Nº de destinatários imigrantes	0



População adulta do bairro	315
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	1
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	1
Nº de publicações criadas	2
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	1
Nº de vídeos criados	1
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	5
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
-	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 Beneficência - 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