

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2020
Dimensão: Dimensão Ignição
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 CCRCCR
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 PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição
Designação eMENTAL
BIP/ZIP em que pretende intervir 63. Rio Seco
ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

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 PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>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.</p>
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	<p>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</p>



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 PROJETO

Actividade 1	eMENTAL
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a) Voluntários
Local: entidade(s)	AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
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 especificos para que



	concorre	1, 2, 3
	Actividade 2	Oficinas do BEM-ESTAR
	Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Voluntários.
	Local: entidade(s)	AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
	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
	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: entidade(s)	AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
	Valor	8000 EUR
	Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 12
	Periodicidade	Mensal
	Nº de destinatários	130
	Objectivos específicos para que concorre	2
	Actividade 4	TU estás bem, E EU?



Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Voluntários.
Local: entidade(s)	AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
Valor	9500 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	140
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 5	Geração Saudável
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).
Local: entidade(s)	AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social JBA - Jardim Botânico da Ajuda
Valor	860 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 12
Periodicidade	Pontual9
Nº de destinatários	792
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 6	MAIS saber, melhor CUIDAR
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Psiquiatra;



	Enfermeiro; Voluntários.
Local: entidade(s)	AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social JBA - Jardim Botânico da Ajuda
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
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: entidade(s)	CUF Academic Center AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social JBA - Jardim Botânico da Ajuda
Valor	1900 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 12
Periodicidade	Pontual2 vezes
Nº de destinatários	500
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 8	Imagem e comunicação
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Gestor(a) de atividade; Equipa de avaliação externa (CRIA); Psicólogo(a); Voluntários.
Local: entidade(s)	AASPS



Valor 6500 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

Actividade 9 AlinhAMENTES

Recursos humanos Coordenadora do projeto;
Responsáveis/Representantes das entidades parceiras;
Técnicos do projeto;
Voluntários.

Local: entidade(s) AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
CRIA- ISCTE-IUL
AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda;
JFA - unta de Freguesia da Ajuda

Valor 1500 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 30

Objectivos específicos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 10 Avaliação

Recursos humanos Coordenadora do projeto;
Gestor(a) de atividade;
Equipa de avaliação externa (CRIA);
Psicólogo(a);
Voluntários

Local: entidade(s) AASPS - Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
CRIA- ISCTE-IUL
AEFA - Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda.

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

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
Função	Mediador
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Técnico plataforma transmissão + 1 Técnico Web e Audiovisual
Horas realizadas para o projeto	16
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Designer
Horas realizadas para o projeto	148
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Contabilista Certificado



Horas realizadas para o projeto	148
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Gestor Atividade (eMENTAL)
Horas realizadas para o projeto	960
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Gestor Atividade (Oficinas do BEM-ESTAR)
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Gestor Atividade (SABER MAIS um pouco)
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Gestor Atividade (TU estás bem, E EU?)
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Gestor Atividade (Geração Saudável)
Horas realizadas para o projeto	14
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não



Função Gestor Atividade (MAIS saber, melhor CUIDAR)
 Horas realizadas para o projeto 480
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Gestor de Evento (MEDTalks)
 Horas realizadas para o projeto 32
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Gestor Atividade (AlinhaMENTES)
 Horas realizadas para o projeto 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
Nº de destinatários desempregados	220
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	432
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	40
Nº de destinatários imigrantes	60
Minorias étnicas	80
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	15
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	12
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	5
Nº de vídeos criados	12
Nº de artigos publicados em jornais /	

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

revistas	3
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
webinar	2
-	0
-	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	9557 EUR
Encargos com pessoal externo	9643 EUR
Deslocações e estadias	700 EUR
Encargos com informação e publicidade	5500 EUR
Encargos gerais de funcionamento	21600 EUR
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	Dedicação de uma pessoa do staff do CRIA para procedimentos administrativos, contabilísticos e apoio à implementação do projeto (2horas por mês* 12 meses*15,2EUR por hora).
Entidade	APODEC
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	5837 EUR
Descrição	Dedicação de um mediador comunitário para o apoio à implementação do projeto (32horas por mês* 12 meses*15,2EUR por hora).
Entidade	Associação Wamãe
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1460 EUR
Descrição	Dedicação de um técnico imagem e som para apoio à implementação do projeto (8 horas por mês* 12 meses*15,2EUR por hora).
Entidade	Jardim Botânico da Ajuda
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2000 EUR
Descrição	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)
Entidade	Ordem dos Farmacêuticos
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	800 EUR



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Descrição - Material de proteção;
- Impressão de brochuras;
- Recursos Humanos.

TOTAIS

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	24962 EUR
Total do Projeto	74962 EUR
Total dos Destinatários	3192

