

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2023
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 043

A HORA DA EMPATIA



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 ASM - Associação Ser Mudança

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação Wamãe
Designação Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda
Designação Centro em Rede de Investigação em Antropologia (CRIA)

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição
Designação A HORA DA EMPATIA
BIP/ZIP em que pretende intervir 1. Casalinho da Ajuda
3. Qta. Cabrinha / Qta. Loureiro / Av. Ceuta Sul
63. Rio Seco
ODS 2030 Saúde de Qualidade
Educação de Qualidade
Reduzir as Desigualdades
Síntese do Projeto
Fase de execução O projeto "A Hora da Empatia" pretende contribuir para aumentar os índices de empatia, facilitar a aquisição, desenvolver e consolidar, estratégias de gestão emocional. O principal objetivo é promover e ativar competências, recursos e atitudes promotoras da saúde mental, do bem-estar e de um ambiente positivo, capaz de reduzir os principais problemas que marcam as relações entre alunos, famílias, professores e auxiliares, do agrupamento de Escolas Francisco de Arruda.
Fase de sustentabilidade O reconhecimento da empatia como uma competência essencial constitui uma mais-valia para a prevenção das doenças mentais e para a promoção do bem-estar. As competências adquiridas pelos alunos e a formação destinada a pais, professores e auxiliares, dotando-os de ferramentas e conhecimentos na área da empatia permitirá alterar a forma como solucionam os problemas entre pares e darem continuidade ao treino da empatia.



DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	Bairros Bip/Zip marcados por aspetos associados a indicadores persistentes de exclusão social: pobreza, insucesso, absentismo e abandono escolares, desemprego e precariedade na inserção socioprofissional, comportamentos de risco, consumo de substâncias psicoativas, problemáticas crimínógenas, fragilidades psíquicas e outras associadas a problemas de saúde, estigma social, frágil sentido de pertença ao lugar e à condição de cidadania. A estes problemas junta-se ainda a recorrente desarticulação entre as entidades intervenientes e práticas pouco generalizadas de envolvimento dos destinatários na construção das respostas. A estratégia de intervenção do projeto passa por destacar as forças e as oportunidades a ativar: equipamentos, como estruturas de apoio às comunidades, tais como o agrupamento de escolas Francisco Arruda, abordagem relacionada com a promoção do bem-estar e da saúde mental, da arte, da educação, da promoção de competências e da valorização da intergeracionalidade, reforçando o papel fundamental dos encarregados de educação, dos professores e auxiliares e o empenho dos parceiros na construção do projeto "A HORA DA EMPATIA" População de todas as idades, com número significativo de crianças e jovens em idade escolar. O capital de confiança é existente fruto de intervenções anteriores e as redes constituídas tais como as excelentes instalações do agrupamento de escolas Francisco Arruda são aspetos que contribuem para o sucesso do projeto.
Destinatários preferenciais	Crianças
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	O projeto "A Hora da Empatia" tem como objetivo promover a saúde mental e desenvolver os índices de empatia, através de atividades que contribuam para o autoconhecimento, gestão das emoções, valorização pessoal, respeito pela diversidade, treino da escuta ativa e a redução da violência. Através de uma abordagem transgeracional e de educação não formal, privilegiam-se como destinatários os alunos mais jovens, com idades entre os 6 e os 10 anos de idade, e as suas famílias, pelo seu potencial de envolvimento. Pretende ainda, contribuir para a redução dos principais problemas que marcam as relações entre alunos, famílias, professores e auxiliares, através de atividades desenhadas para aumentar os fatores de proteção e minimizar os fatores de risco das doenças mentais. De acordo com os objetivos as atividades têm um carácter regular semanal,



com o envolvimento dos destinatários em diferentes fases do projeto. A regularidade das sessões visa desenvolver os três tipos de empatia: a cognitiva, que ajuda a entender, de forma assertiva, como pensa o outro; a emocional, que ultrapassa o entendimento da forma de pensar e inclui o facto de conseguirmos sentir as emoções alheias; a compassiva que leva à ação, e a agir, ajudando o outro. Um ambiente escolar empático resulta num aumento da confiança dos alunos, melhora as relações interpessoais, melhora o rendimento escolar, reduz o abandono escolar e conseqüente inclusão dos alunos em maior risco de exclusão. Através de uma metodologia ação-reflexão pretende incentivar o debate das vivências individuais e um conhecimento mais profundo dos alunos, dos colegas, dos professores e profissionais. Capacitando-os através da expressão dramática, da expressão corporal, favorece-se o desenvolvimento cognitivo, afetivo, sensorial, motor, estético e a criatividade que terá como resultado um manifesto teatral, reforçando desta forma a assimilação dos conceitos da "A Hora da Empatia".

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Desenvolver competências de gestão empatia com o envolvimento de pelo menos 80% dos encarregados de educação, professores e auxiliares. Numa primeira fase, são convidados aqueles que estão mais próximos dos alunos ao longo do dia a participarem em sessões de esclarecimento sobre o projeto e sobre a importância de se trabalhar a empatia. Sabe-se que a empatia é uma habilidade que pode e deve ser trabalhada, por isso cabe aos adultos orientar as crianças para que se tornem seres humanos mais empáticos. Ter professores, pais e auxiliares mais despertos para o entendimento da empatia como uma competência humana e social de elevada importância permitirá contribuir para incorporar nas comunidades esta necessidade e a importância de trabalhar a empatia nas escolas. As atividades a realizar têm como objetivo sensibilizar os adultos da sua importância na ampliação dos resultados do trabalho a desenvolver à posteriori com as crianças apelando assim à cooperação de todos. Os encarregados de educação, professores e auxiliares estão assim aptos a contribuir ativamente para que a empatia seja trabalhada muito para além da sessão semanal, seja em ambiente familiar ou escolar.

Sustentabilidade

Mais adultos despertos para a importância de se treinar a empatia e criar comunidades de várias pessoas que comungam



da mesma visão: de que todos podem ser transformadores. Serão estes adultos, que influenciam as crianças, que têm de as entender sob uma perspetiva integral de desenvolvimento em que corpo, emoção e razão são essenciais para a construção de crianças mais livres, independentes e capazes de se relacionarem com o mundo de uma forma mais empática. Encarregados de educação, professores e auxiliares, comprometidos com a responsabilidade que é a de educar as crianças, envolvidos ajudarão ao desenvolvimento este processo em espiral, acompanhando o crescimento dos destinatários iniciais e expandindo a sua influência a outras gerações.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	<p>Ao longo de um ano letivo, em contexto de sala de aula, com o envolvimento de 100/ dos destinatários trabalhar-se-á a capacidade empática de cada um através de atividades de expressão dramática. Esta prática permite um envolvimento e um desenvolvimento holístico do indivíduo que promove, não só, uma vivência social mais saudável como também o estímulo de criatividade. Serão promovidas atividades individuais e/ou em grupo, que promovam as relações entre crianças, para contrariar o individualismo e o egoísmo crescente. A importância de a criança ganhar liberdade de se expressar e de se fazer ouvir são outros pontos chave a trabalhar nas dinâmicas, além de se apelar ao não julgamento e à abertura a novas histórias e realidades. A capacidade de se colocar no lugar do outro é uma das definições para empatia e aquela em que nos focaremos para dotar as crianças desta poderosa ferramenta. A "Hora da Empatia" acontece uma vez por semana em cada turma.</p>
Sustentabilidade	<p>Com os avanços da tecnologia, há um enfraquecimento das soft skills, ou habilidades socio emocionais, e exatamente por essas razões, estas começam a ganhar algum espaço no contexto escolar. A preocupação com gerações cada vez mais individualistas e egoístas, que numa sociedade cada vez mais capitalista procuram satisfação rápida e fácil, tem demonstrado que o trabalho com os mais jovens, com o intuito de os tornar seres humanos mais completos, recetivos e pacientes é urgente. A pensar numa formação de crianças, cada vez mais completa, o integrar deste tipo de formação no ensino básico, será com certeza um dos caminhos que permitirá tornar evidentes mudanças concretas não apenas nas crianças que assistem às sessões, mas também nas suas comunidades, pois serão eles os veículos de disseminação destes conhecimentos.</p>

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	<p>Promover dinâmicas participativas que aumentam a conexão social, a escuta ativa e a aceitação de diferenças. No</p>
-----------	--



final do ano letivo, pelo menos 90% dos destinatários, serão desafiados a criarem um Manifesto baseado em tudo aquilo que aprenderam e absorveram ao longo das sessões. Esta atividade terá de ser, obrigatoriamente, desenvolvida em grupo. Cada turma será dividida em pequenos grupos e, na última sessão, os grupos irão partilhar, com os colegas e comunidade escolar, cada um dos seus Manifestos.

Sustentabilidade Mais crianças, mais empáticas dão sustentabilidade à construção de uma sociedade coletiva mais forte e inclusiva que naturalmente projeta um futuro mais feliz. Mais que replicar o projeto falamos da importância de alertar para uma mudança de mentalidade e de visão que nos mostra o poder da empatia na capacidade de reduzir comportamentos egoístas, preconceituosos e agressivos e prevenir o aparecimento de doenças mentais. A empatia ativa multiplica o potencial de uma criança sentir e agir, ajudando-a a viver melhor em sociedade.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Apresentação do projeto
Recursos humanos	Coordenador do Projeto Psicóloga Antropólogo Facilitadores Assistentes
Local: entidade(s)	Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda
Valor	3000 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Pontual2
Nº de destinatários	272
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 2	Hora da Empatia
Recursos humanos	2 Facilitadores 2 Assistente 14 Professores
Local: entidade(s)	Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda
Valor	25000 EUR



Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	272
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 3	Manifesto da Empatia
Recursos humanos	2 Facilitadores 2 Assistente 14 Professores
Local: entidade(s)	Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda
Valor	8500 EUR
Cronograma	Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	240
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 4	Equipa +
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
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	20
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 5	Imagem e comunicação



Recursos humanos	Coordenador do projeto; Designer
Local: entidade(s)	AASPS: Rua do Cruzeiro, 194 B 1300-172 Lisboa
Valor	4500 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	272
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 6	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
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	272
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 7	Vídeos Manifesto
Recursos humanos	2 Facilitadores 2 Assistente 14 Professores
Local: entidade(s)	Agrupamento de Escolas Francisco de Arruda
Valor	5000 EUR
Cronograma	Mês 9
Periodicidade	Pontual1



Nº de destinatários 240
Objectivos específicos para que
concorre 1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 4

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador do Projeto

Horas realizadas para o projeto 900

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Psicóloga

Horas realizadas para o projeto 450

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Antropólogo

Horas realizadas para o projeto 450

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Dinamizador

Horas realizadas para o projeto 250

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não



Função Dinamizador
 Horas realizadas para o projeto 250
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Assistente
 Horas realizadas para o projeto 250
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Assistente
 Horas realizadas para o projeto 250
 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 Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Designer
 Horas realizadas para o projeto 148
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função 20 Professores
 Horas realizadas para o projeto 250
 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) 272

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 0

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 0

Nº de destinatários mulheres 160

Nº de destinatários desempregados 0

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 240

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 0

Nº de destinatários imigrantes 30

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 0

Nº de publicações criadas 12

Nº de páginas de Internet criadas 1

Nº de páginas de facebook criadas 4



Nº de vídeos criados	8
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	2
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	9000 EUR
Encargos com pessoal externo	28000 EUR
Deslocações e estadias	1350 EUR
Encargos com informação e publicidade	4500 EUR
Encargos gerais de funcionamento	2500 EUR
Equipamentos	4650 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	ASSOCIAÇÃO DE APOIO E SEGURANÇA PSICO-SOCIAL
Valor	25000 EUR
Entidade	ASM - Associação Ser Mudança
Valor	25000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Associação de Apoio e Segurança Psico-Social
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2500 EUR
Descrição	credito de horas de técnico; cedência de instalações;
Entidade	AASPS
Tipo de apoio	Financeiro



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Valor	1000 EUR
Descrição	Consumíveis; comunicações;
Entidade	Agrupamento de Escolas Francisco Arruda
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	20000 EUR
Descrição	Cedência de Instalações e equipamentos; Crédito horário a professores, educadores e auxiliares; Apoio técnico.
Entidade	Ser Mudança
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	Crédito de horas de técnico Consumíveis

TOTAIS

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	24500 EUR
Total do Projeto	74500 EUR
Total dos Destinatários	1588

