

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: 081

Bairro vs 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](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação VES - Associação Viver Em Sociedade

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação Chelas é o Sítio

Designação Ajudar o Bairro a crescer ii

Designação Junta de Freguesia de Marvila

Designação Associação Jorge Pina (AJP)

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Bairro vs Mente

BIP/ZIP em que pretende intervir 30. Condado

32. Quinta das Salgadas / Alfinetes

33. Marquês de Abrantes

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Educação de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto tem como objetivo principal a promoção da saúde física e mental em Comunidades de Bairros Sociais tendo por base a reeducação, prevenção e normalização do tema. Visa promover a participação ativa da comunidade em todas as etapas do projeto, capacitar a comunidade para enfrentar desafios e promover uma cultura de cuidado e solidariedade em relação à saúde mental, hábitos de vida saudável e combate à violência.

Fase de sustentabilidade Será assegurada através da implementação de ações contínuas e duradouras, como programas de educação e consciencialização, capacitação de líderes comunitários e parcerias estratégicas. Capacitar membros da comunidade para atuarem como agentes de suporte emocional e "primeiros socorros psicológicos". Ao capacitar de forma adequada, a comunidade pode manter o suporte contínuo mesmo após o término do projeto inicial.



## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Objetivo Geral de Projeto

#### Diagnóstico

Em set 2022 iniciamos, um pequeno projeto com o objetivo de proporcionar a pessoas residentes no bairro, consultas de psicoterapia transpessoal. O projeto envolveu um total de 8 pax, entre homens e mulheres dos 18 aos 67 anos de idade. A diversidade de género permitiu uma visão ampla das experiências e necessidades de cada participante, contribuindo para um ambiente terapêutico enriquecedor. Foram abordados diversos temas, como por ex: Ansiedade, Depressão, Traumas de abuso, Stresse pós-traumático, Violência doméstica, Violência sexual, Bullying. Nestas sessões promoveu-se a construção de uma perspectiva mais positiva através da adoção de hábitos saudáveis para a promoção do equilíbrio emocional, salientando-se a necessidade da participação em atividades desportivas e uma reeducação alimentar mais positiva. Consciencialização dos direitos de cada indivíduo e da importância do autocuidado desenvolvendo estratégias para a segurança pessoal e empoderamento. Conseguimos criar um ambiente seguro e acolhedor e, sempre que necessário, procedeu-se ao encaminhamento para recursos de apoio adequados. Constatamos resultados positivos ao nível de melhoria na qualidade de vida, aumento do bem-estar emocional e resiliência. Relataram uma maior consciência de si mesmos, melhoria nas relações interpessoais e maior capacidade de enfrentar os desafios do dia a dia. Verificamos a necessidade deste tipo de resposta nos bairros por forma a reeducar, prevenir e promover a normalização do tema.

#### Destinatários preferenciais

Grupos vulneráveis

#### Temática preferencial

Promover a Inclusão e a Prevenção

#### Objectivo geral

O projeto tem como objetivo principal a promoção da saúde física e mental em Comunidades de Bairros Sociais tendo por base a reeducação, prevenção e normalização do tema. Ao abordar os problemas de saúde mental nas comunidades de bairros sociais é importante reconhecer que cada contexto é único e pode apresentar desafios específicos. No entanto, alguns problemas comuns na saúde mental nesses ambientes incluem: Traumas e exposição à violência; Estigma e discriminação; Condições sócio-económicas adversas; Acesso limitado a atividades e serviços direcionados a saúde mental; Abuso de substâncias; Falta de educação sobre saúde mental. É fundamental abordar esses problemas de forma abrangente, promovendo a consciencialização, garantindo o



acesso a serviços de saúde mental adequados, reduzindo o estigma e criando um ambiente de apoio e compreensão nas comunidades e bairros sociais.

Pretende-se abordar a violência vivenciada pelos jovens e pela comunidade, que muitas vezes é assumida como normal. Desafiar essa normalização da violência, promovendo uma cultura de paz e respeito mútuo pelo que serão desenvolvidas ações de consciencialização sobre os efeitos negativos da violência na saúde mental e no bem-estar das pessoas.

Serão implementadas atividades que visam informar e educar a comunidade através de ações de sensibilização e exposições interativas/itinerantes. Criar espaços seguros onde os participantes possam partilhar as suas experiências e receber apoio emocional. Estabelecer grupos de apoio com a realização de diferentes dinâmicas desportivas, de meditação e outras.

Pretende-se avaliar de forma contínua os resultados e o impacto das ações, a fim de identificar áreas que possam ser melhoradas e desenvolver estratégias mais eficazes. O projeto visa promover a participação ativa da comunidade em todas as etapas do projeto, capacitar a comunidade para enfrentar desafios e promover uma cultura de cuidado e solidariedade em relação à saúde mental e ao combate à violência.

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

**Descrição** Educar e informar. Promover a consciencialização sobre a saúde mental, desmistificar estigmas e estereótipos, capacitar líderes comunitários e membros das comunidades para reconhecerem sinais de doenças mentais, fornecer apoio inicial e incentivar o diálogo aberto e livre de preconceitos nas comunidades de bairros sociais.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objetivo será assegurada através da implementação de ações contínuas e duradouras, como programas de educação e consciencialização, capacitação de líderes comunitários e parcerias estratégicas. Será realizada uma avaliação regular do impacto das atividades e procurará envolver ativamente a comunidade, promovendo ações autossustentáveis. O objetivo é estabelecer uma base sólida para a consciencialização, combate ao estigma e apoio à saúde mental nas comunidades de bairros sociais.

##### Objetivo Específico de Projeto 2



Descrição	Intervenção precoce e prevenção. Promover a intervenção precoce em casos de sofrimento mental, fornecendo apoio emocional, criando espaços seguros para partilha e apoio mútuo, facilitando o acesso a serviços de saúde mental e assegurando o acompanhamento e suporte contínuo às pessoas que procuram ajuda.
Sustentabilidade	A sustentabilidade deste objetivo será garantida por meio de parcerias com instituições de saúde mental, capacitação da comunidade, criação de redes de apoio, sensibilização contínua e avaliação regular. Essas medidas assegurarão que a intervenção precoce, o suporte emocional, os espaços seguros e o acesso aos serviços de saúde mental sejam mantidos e fortalecidos ao longo do tempo, promovendo um impacto duradouro na comunidade. Capacitação da comunidade: Capacitar membros da comunidade para atuarem como agentes de suporte emocional e primeiros socorros psicológicos. Ao capacitar de forma adequada, a comunidade pode manter o suporte contínuo mesmo após o término do projeto inicial.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	Acesso a atividades que promovam o bem estar físico e mental. Promover o acesso a atividades que promovam o bem-estar físico e mental nas comunidades, proporcionando oportunidades para cuidar da saúde de forma abrangente. Isso inclui facilitar o acesso a práticas de exercício físico, atividades recreativas, técnicas de relaxamento e outras iniciativas que promovam o equilíbrio e o cuidado com o corpo e a mente.
Sustentabilidade	A sustentabilidade deste objetivo será alcançada através de parcerias locais, capacitação da comunidade, utilização de infraestruturas existentes, promoção da participação ativa e monitorização regular. Estas medidas assegurarão o acesso contínuo a atividades que promovem o bem-estar físico e mental, resultando num impacto duradouro na saúde e na qualidade de vida da comunidade.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Reeducar Mentes
Recursos humanos	1 mediador/a comunitário, 1 profissional saúde mental, equipa docente, 2 voluntários/as, 1 monitor/a entidade parceira, 1 coordenador/a
Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina
Valor	14950 EUR



Cronograma Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10

Periodicidade Mensal

Nº de destinatários 80

Objectivos específicos para que concorre 1, 2

Actividade 2 Meditação Ativa

Recursos humanos 1 facilitador em meditação, 1 instrutor de movimento, 1 profissional saúde mental, 2 voluntários

Local: entidade(s) Associação Jorge Pina

Valor 14490 EUR

Cronograma Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 12

Periodicidade Mensal

Nº de destinatários 30

Objectivos específicos para que concorre 2, 3

Actividade 3 Exposições Interativas /Itinerantes

Recursos humanos 1 coordenador/a, 1 designer, 1 profissional saúde mental, 1 monitor/a parceiro, 1 mediador/a comunitário, 2 voluntários

Local: entidade(s) Associação Jorge Pina

Valor 2670 EUR

Cronograma Mês 4, Mês 8, Mês 12

Periodicidade Pontual3

Nº de destinatários 100

Objectivos específicos para que concorre 1, 2

Actividade 4 Dinâmicas Desportivas

Recursos humanos 3 técnicos de desporto, 1 monitor parceiro, 1 coordenador/a, 1 profissional saúde, 2 voluntários



Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina
Valor	7650 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 5	Cooking Showrooms
Recursos humanos	1 chef convidado, 1 coordenador/a, 1 monitor/a parceiro, 1 nutricionista, 1 profissional de saúde mental, 1 mediador/a comunitário, 1 voluntário/a, 1 técnico/a de projeto, 1 toc, 1 apresentador/a
Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina
Valor	3100 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 6, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Pontual4
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 6	Psicoterapia Transpessoal
Recursos humanos	1 profissional de saúde mental, 1 monitor/a parceiro, 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, 1 voluntário
Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina / VES
Valor	3690 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3



Actividade 7	Retiro Meditativo
Recursos humanos	1 profissional de saúde mental, 1 coordenador, 1 técnico de projeto, 1 monitor parceiro, 1 técnico de desporto, 1 facilitador de meditação, 1 mediador comunitário
Local: entidade(s)	VES
Valor	3450 EUR
Cronograma	Mês 10
Periodicidade	Pontual1
Nº de destinatários	15
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

#### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	4
	Constituição da equipa de projeto
Função	1 Coordenador/a
Horas realizadas para o projeto	1080
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	1 Profissional de Saúde Mental
Horas realizadas para o projeto	330
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	2 Monitores das entidades parceiras
Horas realizadas para o projeto	500





Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	3 Técnicos de desporto
Horas realizadas para o projeto	128
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Nutricionista
Horas realizadas para o projeto	90
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	3 Mediadores Comunitários
Horas realizadas para o projeto	150
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	2 Voluntários
Horas realizadas para o projeto	150
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Apresentador
Horas realizadas para o projeto	45
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Chef



Horas realizadas para o projeto	45
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 TOC
Horas realizadas para o projeto	110
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Designer
Horas realizadas para o projeto	80
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Instrutor Movimento
Horas realizadas para o projeto	100
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	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%)	2
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)	155
Nº total acumulado de destinatários de	



atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	230
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	2
	<b>Equidade</b>
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	5
Nº de destinatários mulheres	90
Nº de destinatários desempregados	15
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	80
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	20
Nº de destinatários imigrantes	10
	<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>
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	24
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	2
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	0
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno 0 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Encargos com pessoal externo	40840 EUR
Deslocações e estadias	5850 EUR
Encargos com informação e publicidade	1110 EUR
Encargos gerais de funcionamento	1600 EUR
Equipamentos	600 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR
Montante de apoio financeiro por entidade promotora	
Entidade	VES - Associação Viver Em Sociedade
Valor	50000 EUR
Outras fontes de financiamento e respectivos montantes	
Entidade	VES Viver em Sociedade
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1200 EUR
Descrição	2 Voluntários
Entidade	Associação Jorge Pina
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1800 EUR
Descrição	Cedência de espaço
Entidade	Junta Freguesia Marvila
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1500 EUR
Descrição	Cedência de transporte, licenças, espaços.

**TOTAIS**

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	4500 EUR
Total do Projeto	54500 EUR



Total dos Destinatários 385

