

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)

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

**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

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.

**Temática preferencial** Promover a Inclusão e a Prevenção

**Destinatários preferenciais** Grupos vulneráveis

**Objectivo geral**

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**

**Descrição**

**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**

**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**

**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

**Descrição**

**Recursos humanos** 1 mediador/a comunitário, 1 profissional saúde mental, equipa docente, 2 voluntários/as, 1 monitor/a entidade parceira, 1 coordenador/a

**Local: morada(s)**

**Local: entidade(s)** Associação Jorge Pina



<b>Resultados esperados</b>	
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
<b>Actividade 2</b>	<b>Meditação Ativa</b>
Descrição	
Recursos humanos	1 facilitador em meditação, 1 instrutor de movimento, 1 profissional saúde mental, 2 voluntários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina
<b>Resultados esperados</b>	
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
<b>Actividade 3</b>	<b>Exposições Interativas /Itinerantes</b>
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador/a, 1 designer, 1 profissional saúde mental, 1 monitor/a parceiro, 1 mediador/a comunitário, 2 voluntários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina
<b>Resultados esperados</b>	
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
Descrição	
Recursos humanos	3 técnicos de desporto, 1 monitor parceiro, 1 coordenador/a, 1 profissional saúde, 2 voluntários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina
Resultados esperados	
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
Descrição	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina
Resultados esperados	
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
Descrição	
Recursos humanos	1 profissional de saúde mental, 1 monitor/a parceiro, 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, 1 voluntário
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação Jorge Pina / VES
Resultados esperados	
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
Descrição	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	VES
Resultados esperados	
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
Equidade	
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
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
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
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



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

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

