

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2024  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 102

Alta.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 ARAL-Associação de Residentes do Alto do Lumiar

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição  
 Designação Alta.Mente  
 BIP/ZIP em que pretende intervir 66. Charneca do Lumiar  
 ODS 2030 Saúde de Qualidade  
 Educação de Qualidade  
 Reduzir as Desigualdades  
 Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto ALTA.MENTE visa contribuir para a melhoria da saúde mental e do bem-estar psicológico na comunidade da Alta de Lisboa através da capacitação em competências socioemocionais. Com esta intervenção pretende-se diminuir as desigualdades existentes no território face ao contexto nacional e capacitar os habitantes para trajetórias mais saudáveis e melhores resultados individuais, beneficiando todo o contexto comunitário e social.

Fase de sustentabilidade A continuidade do projeto será assegurada pelo alargamento da capacidade de intervenção da ARAL para o domínio da saúde mental pública, com financiamentos específicos que a ARAL se propõe a captar. Prevê-se também estabelecer parcerias com o setor privado, campanhas de angariação de fundos, ou prestação de serviços a organizações para financiar o programa. Desta forma, garante-se a continuidade dos serviços, mas também a sua expansão e acessibilidade.

DESCRIÇÃO DO PROJETO



**Objetivo Geral de Projeto**

**Diagnóstico** Em 2021, a Ordem dos Psicólogos revelou que 23% da população, ou um em cada cinco portugueses, enfrenta problemas de saúde mental. Portugal é o segundo país europeu com maior prevalência de problemas psicológicos e o quinto na OCDE em consumo de ansiolíticos e antidepressivos. Entre os jovens, 31% dos adolescentes apresentam sintomas depressivos, sendo 18,9% moderados ou graves, e 10% em risco elevado de comportamentos suicidários. Dados específicos sobre as zonas de intervenção prioritária não estão disponíveis, mas estudos mostram que contextos de fragilidade económica, social, escolar e familiar, tendem a apresentar percentagens mais elevadas. Uma intervenção piloto realizada pela ARAL em 2023/2024 revelou que as populações carecem de oportunidades para desenvolver competências psicológicas essenciais para promover a saúde mental. Essa carência afeta tanto crianças e jovens quanto adultos, resultando em baixo desempenho escolar e fraca competência emocional, perpetuando padrões familiares frágeis e ciclos de pobreza, reduzindo a inclusão social e a capacitação individual.

**Destinatários preferenciais** Família

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

**Objectivo geral** O ALTA.MENTE é um projecto de inovação social que visa promover a saúde mental e o bem-estar psicológico em comunidades com poucos recursos, focando-se nos residentes das zonas de intervenção prioritária Alta de Lisboa. O projeto implementa um modelo de intervenção em três níveis socioecológicos: individual, interpessoal e comunitário. No nível individual, será criado um gabinete de acompanhamento psicológico permanente, oferecendo um programa de desenvolvimento de competências emocionais e saúde mental para a população infantojuvenil e adultos de famílias carenciadas na Alta de Lisboa. A intervenção precoce junto à população infantojuvenil é fundamental, pois ações preventivas são mais eficazes, promovendo melhor desempenho escolar, maior competência emocional e melhor capacidade para enfrentar desafios familiares. Essas melhorias ajudam a quebrar ciclos de pobreza, contribuindo para vidas mais plenas e próximas do potencial individual de cada criança e jovem. A intervenção em saúde mental ao nível Interpessoal é estruturante e far-se-á via grupal e familiar. Pesquisas e estudos realizados que indicam que pessoas e famílias com maiores competências emocionais se adaptam melhor às adversidades, demonstram maior perspicácia social, estabelecem relações saudáveis e criam redes de apoio eficazes para lidar com o estresse. Estas competências são mais cruciais em contextos de privação e estresse, como os



vividos pela população da Alta de Lisboa.

No nível de intervenção comunitário, o ALTA.MENTE intervirá nas escolas do Alto do Lumiar, junto dos alunos bem como dos professores e profissionais, contribuindo para ganhos importantes na saúde mental, tanto na comunidade escolar quanto entre os residentes.

Com o seu objecto de intervenção a incidir na saúde mental e bem-estar psicológico, e assente nos seus três níveis de intervenção socioecológica que lhe confere uma abordagem holística, o ALTA.MENTE demonstra ser um projecto de elevada inovação social.

---

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

#### Descrição

O Projeto ALTA.MENTE tem como primeiro objectivo específico a intervenção psicológica individual para promover a saúde mental e o bem-estar psicológico da população infantojuvenil e dos adultos de famílias na Alta de Lisboa Sul e Centro.

O nível de intervenção individual promove a: Promoção da Saúde Mental, possibilitando e fomentando o acesso a cuidados de saúde mental; a Prevenção e Intervenção Precoce, identificando e intervindo precocemente em casos de distúrbios psicológicos, prevenindo o agravamento de problemas de saúde mental; Capacitação das Pessoas, ao proporcionar competências e estratégias para que lidem melhor com os contextos sociais e familiares em que vivem, desenvolvendo resiliência e competências emocionais; Inclusão Social, promovendo a inclusão social e fomentando um maior sentido de comunidade e apoio mútuo.

As vantagens deste nível de intervenção são o Acompanhamento Personalizado, com sessões e intervenções adaptadas às necessidades dos utentes; Melhoria do Bem-Estar psicológico, refletindo-se em melhores desempenhos escolares, profissionais e relacionais; Redução de Custos a Longo Prazo, pois a intervenção precoce previne o agravamento de problemas de saúde mental, reduzindo a necessidade de tratamentos mais intensivos e caros no futuro; o Fortalecimento da Comunidade, pois a melhoria da saúde mental das pessoas residentes na comunidade contribui para o fortalecimento da coesão e resiliência individual com reflexos comunitários.

#### Sustentabilidade

Pretende-se que a candidatura IGNIÇÃO para o Projecto ALTA.MENTE seja o momento de implementação no território que se prolongue para além do período inicial de financiamento.



Desse modo, para assegurar a continuidade e sustentabilidade do serviço de acompanhamento psicológico individual o ALTA.MENTE adotará uma abordagem diversificada, como referido anteriormente. Esta estratégia conta com a candidatura a financiamentos específicos, o estabelecimento de parcerias com o setor privado, modelos de coparticipação campanhas de angariação de fundos, ou a prestação de serviços a organizações. Deste modo, o projecto irá procurar garantir a continuidade dos serviços, mas também promover sua expansão e acessibilidade, beneficiando de modo consistente e permanente a população carenciada da Alta de Lisboa.

#### Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	<p>A intervenção interpessoal do Projeto ALTA.MENTE visa fortalecer relações familiares e desenvolver competências socioemocionais através do Programa de Parentalidade Positiva e da Academia das Emoções. O objetivo é melhorar a comunicação familiar, promover desenvolvimento emocional saudável e aumentar resiliência e coesão social. O Programa de Parentalidade Positiva pretende fomentar um ambiente familiar harmonioso, incentivando práticas que valorizam apoio emocional, limites claros e resolução construtiva de conflitos. Pais que adotam essa abordagem sentem-se mais confiantes, reduzindo o estresse e melhorando o bem-estar familiar. A Academia das Emoções será direcionada para os jovens sinalizados na ARAL que integrarão as sessões, focando no desenvolvimento de competências socioemocionais. O programa tem como objetivos o fortalecimento das relações interpessoais, promoção de competências de comunicação e empatia, aumentar a resiliência e fomentar o bem-estar emocional. Através de atividades em grupo, os participantes criam redes de apoio mútuo e desenvolvem inteligência emocional, contribuindo para uma comunidade mais coesa. O trabalho a realizar através das dinâmicas via os dois programas contribuirá para a quebra de ciclos de pobreza e exclusão social, capacitando indivíduos a alcançar o seu pleno potencial, melhorando a qualidade de vida na comunidade.</p>
Sustentabilidade	<p>A abordagem de sustentabilidade e expansão do programa será fomentada, garantindo que possa alcançar um público mais amplo e continuar a oferecer suporte às famílias a longo prazo. Será trabalhada uma combinação de estratégias que envolvam parcerias com o setor privado, modelos de negócio inovadores, campanhas de angariação de fundos, prestação de serviços a organizações, iniciativas de marketing, voluntariado, e uso de tecnologias. Esta abordagem diversificada não só abre a continuidade do serviço como também promove a sua expansão e acessibilidade, beneficiando a população carenciada de forma consistente e permanente.</p>



Ao adotar uma abordagem integrada e sustentável, o Programa de PARENTALIDADE POSITIVA, juntamente com a ACADEMIA DAS EMOÇÕES na Alta de Lisboa pretende garantir a sua continuidade a longo prazo, beneficiando não apenas as famílias diretamente envolvidas, mas também a comunidade como um todo, ao promover relacionamentos familiares saudáveis, desenvolvimento infantil positivo e resiliência comunitária.

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### Descrição

A intervenção comunitária pelo ALTA.MENTE será realizada na Escola do Alto do Lumiar através da implementação do "ESCOLA DAS EMOÇÕES", programa de competências socioemocionais para alunos e sessões de formação para professores e funcionários. O programa para alunos desenvolve competências essenciais como gestão emocional, empatia, comunicação eficaz e resolução de conflitos. A participação no programa promove nos alunos a capacidade na construção de relações saudáveis e a lidar positivamente com desafios, com efeitos no ambiente escolar, resultados escolares e redução de comportamentos problemáticos. As sessões de formação para professores e funcionários capacitam educadores a apoiar o desenvolvimento emocional e psicológico dos alunos. Estas formações fornecem ferramentas para criar um ambiente de aprendizagem acolhedor e empático, onde os alunos se sentem seguros e valorizados. Ao fortalecer as competências socioemocionais dos educadores, o projeto reduz o estresse e aumenta a resiliência entre os profissionais da educação, melhorando a qualidade do ensino e a coesão da comunidade escolar. Com esta abordagem, o ALTA.MENTE contribui para uma escola mais inclusiva, resiliente e preparada para enfrentar desafios. A intervenção na escola promove um ambiente de aprendizagem saudável, prepara os alunos para a vida e fortalece os laços dentro da comunidade escolar, refletindo positivamente na qualidade de vida da Alta de Lisboa.

#### Sustentabilidade

Garantir a sustentabilidade de um Programa de Desenvolvimento de Competências Socioemocionais para as Escolas do Alto do Lumiar requer um esforço coordenado e contínuo. Pretende-se que haja uma componente de capacitação inicial e Reciclagens que visam fornecer formação abrangente para os professores e facilitadores que darão continuidade ao programa. Outro mecanismo que contribuirá para a continuidade do programa "ESCOLA DAS EMOÇÕES" será a formação de parcerias estratégicas, a monitorização e avaliação continuada do impacto do programa, que irão contribuir para a criação de uma cultura escolar positiva e a advocacia contínua para políticas de apoio que serão fundamentais para a longevidade e sucesso do programa. Ao seguir estas estratégias, a escola estará bem posicionada para sustentar e expandir este programa, garantindo que os alunos



continuem a desenvolver as competências necessárias que se irão repercutir no seu sucesso escolar, pessoal e futuro.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Acompanhamento psicológico
Recursos humanos	<p>Para implementar o projeto ALTA.MENTE, será necessário um psicólogo clínico, com experiência no trabalho com estas comunidades, e com especialização em saúde mental infantojuvenil e adultos, capaz de realizar avaliações psicológicas e oferecer intervenções terapêuticas adaptadas às necessidades individuais.</p> <p>Será um profissional com conhecimentos na intervenção em terapia cognitivo-comportamental e dinâmica, que irá articular com a assistente social da ARAL os casos clínicos e as sinalizações consideradas adequadas.</p> <p>Paralelamente, haverá uma articulação com as instituições e associações locais de modo potenciar os efeitos da intervenção no território, dando a conhecer o serviço na comunidade, reforçando o serviço</p>
Local: entidade(s)	ARAL. Associação de Residentes da Alta de Lisboa
Valor	3940 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	30
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 2	ACADEMIA DAS EMOÇÕES
Recursos humanos	<p>A ACADEMIA DAS EMOÇÕES será desenvolvido e terá a intervenção de um psicólogo clínico, com experiência no trabalho com a comunidade da Alta do Lumiar.</p> <p>Adicionalmente, terá conhecimentos técnicos em dinâmicas de grupo para crianças e jovens.</p> <p>Será um profissional com conhecimentos na intervenção em terapia cognitivo-comportamental e dinâmica, que irá articular com a assistente social da ARAL os casos clínicos e as sinalizações consideradas adequadas.</p> <p>Paralelamente, haverá uma articulação com as instituições e associações locais de modo potenciar os efeitos da intervenção no território, dando a conhecer o serviço na comunidade, reforçando o serviço e chegando a mais</p>





contexto escolar.

Este trabalho será sempre realizado em parceria e em articulação os responsáveis escolares, por forma a otimizar os recursos e os resultados.

Local: entidade(s)	Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar. Escola Básica do Alto do Lumiar
Valor	4940 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	Mensal
Nº de destinatários	60
Objectivos específicos para que concorre	3

Actividade 5 ESCOLA COM EMOÇÕES. professores

Recursos humanos A "ESCOLA COM EMOÇÕES" será desenvolvida e terá a intervenção de um psicólogo clínico com experiência no trabalho com a comunidade escolar. Adicionalmente, terá conhecimentos técnicos em dinâmicas de grupo com jovens.

Paralelamente, haverá uma articulação com a Coordenadora do Gabinete de Psicologia Escolar e a Direção do Agrupamento, por forma a identificar os professores e os profissionais que estarão envolvidos na actividade, articulando o plano de intervenção mais adequado para o contexto escolar.

Este trabalho será sempre realizado em parceria e em articulação os responsáveis escolares, por forma a otimizar os recursos e os resultados.

Local: entidade(s)	Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar. Escola Básica do Alto do Lumiar
Valor	4940 EUR
Cronograma	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	10
Objectivos específicos para que concorre	3



Actividade 6	Mapeamento Local de Saúde Mental
Recursos humanos	A recolha e compilação da informação que resultará em relatório do mapeamento, será realizada pelo psicólogo que estará envolvido na execução das diferentes actividades do projecto.
Local: entidade(s)	ARAL. Associação de Residentes da Alta de Lisboa
Valor	3940 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	200
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	2
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador
Horas realizadas para o projeto	1320
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Psicólogo
Horas realizadas para o projeto	1320
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%) 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) 120

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 200

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 1

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 10

Nº de destinatários mulheres 20

Nº de destinatários desempregados 0

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 120

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 5

Nº de destinatários imigrantes 0

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 3

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 1

Nº de páginas de Internet criadas 0

Nº de páginas de facebook criadas 1



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	22140 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	2500 EUR
Encargos gerais de funcionamento	1500 EUR
Equipamentos	1500 EUR
Obras	0 EUR
<b>Total</b>	<b>27640 EUR</b>

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	ARAL-Associação de Residentes do Alto do Lumiar
Valor	27640 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Junta de Freguesia do Lumiar
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	- Apoio na divulgação do projeto
Entidade	Agrupamento Escolas EB 2-3 Alto do Lumiar
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	- Apoio na divulgação do projeto

**TOTAIS**



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Total das Actividades	27640 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	2000 EUR
Total do Projeto	29640 EUR
Total dos Destinatários	340

