

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2025
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 074

Uma Horta por Dia



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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Associação Regador

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação MANICOMIO

Designação Projeto Prescrição Social dos Cuidados de Saúde Primários da ULS São José

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Uma Horta por Dia

BIP/ZIP em que pretende intervir 9. Ourives / Estrada de Chelas

12. Murtas

27. Lóios

37. Alto da Eira

44. Mouraria

48. Bairro São João de Brito / Pote de Água

59. Empreendimento Municipal Rua Carlos Botelho

60. Coop. Rua João Nascimento Costa / Carlos Botelho

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Síntese do Projeto

Fase de execução Criação de uma rede comunitária de apoio, fora do ambiente hospitalar, na Horta Alto da Eira, conectando cuidados de saúde e terapia a atividades coletivas ligadas à natureza, comunidade, e arte, aumentando o bem-estar, a saúde mental e a integração social das pessoas em Lisboa (com necessidades identificadas). Nesta "Horta" única promovemos o uso do espaço público e a ligação à natureza como pilares na integração social, conectando e destigmatizando os cuidados de saúde.

Fase de sustentabilidade Fortalecer a Horta Alto da Eira como ecossistema de saúde



mental comunitária em Lisboa, com atividades regulares, algumas gratuitas e outras a custo (reduzido). Manter e ampliar as parcerias locais, que continuarão a encaminhar participantes, umas numa lógica de prescrição social, outras para ações práticas e/ou académicas. Com a avaliação de impacto e relatório será possível, também, comprovar o impacto positivo desta abordagem, permitindo a partilha de conhecimento com outras entidades.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	A prevalência de problemas de saúde mental tem vindo a aumentar significativamente. Em Portugal, segundo o Relatório Nacional da Saúde Mental (DGS, 2022), 1 em cada 5 portugueses apresenta um problema de saúde mental, sendo a ansiedade e a depressão mais comuns. Estes números refletem-se nos territórios selecionados, marcados pela fragilidade das redes de apoio, envelhecimento populacional, vulnerabilidade e isolamento social (de origens várias - ver anexo), ansiedade, depressão, perturbações várias, dependência de substâncias, autismo nível 1, e nas crianças: baixa autoestima, dependência de tecnologias, perturbações do comportamento e aprendizagem, tristeza e depressão (análise feita com os parceiros). Os serviços de saúde primários enfrentam dificuldades em responder às dimensões emocionais e sociais do bem-estar, sendo urgente integrar abordagens complementares. A prescrição social - validada no Reino Unido (NHS, 2020) - demonstra eficácia na melhoria do bem-estar, redução do isolamento e diminuição da procura por serviços clínicos (Polley et al., 2017). É o contacto regular com a natureza tem efeitos terapêuticos comprovados: reduz o stress, melhora o humor e a cognição (Bratman et al., 2019). A falta de espaços públicos produtivos e comunitários limita esse acesso, sobretudo em contextos urbanos. A Horta Alto da Eira surge como oportunidade única de criar um ecossistema de saúde mental comunitária, integrando natureza, cultura, ambiente, educação e solidariedade.
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Espaço Comunitário
Objectivo geral	O projeto "Uma Horta por Dia (não sabe o bem que lhe fazia)" propõe a criação de uma rede comunitária de apoio



inovadora, na Horta Alto da Eira promovendo o uso do espaço público e a ligação à natureza como pilares para a integração social, saúde mental e bem-estar das pessoas em Lisboa (com necessidades diversas, temporárias ou permanentes, identificadas em conjunto com os parceiros) conectando e destigmatizando os cuidados de saúde ao criar acesso a estes.

As iniciativas, pensadas para responder às necessidades, incluem atividades de ligação à terra e à natureza, expressão artística, confecção de refeições coletivas, e grupos terapêuticos, acompanhadas por uma medição de impacto que pretende documentar, estudar e divulgar, as mais valias desta abordagem.

Foram definidas parcerias estratégicas (Formais: Manicómio, Prescrição Social de Lisboa, e Informais: Viver Melhor no Beato, Ares do Pinhal, APSA, projeto Desenhar Contigo no Pavilhão, Reshape, Crescer, AMBH e o Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves) que asseguram o encaminhamento dos mais diversos grupos vulneráveis (ver anexo) permitindo-lhes o acesso a este programa. Foi ainda estabelecida uma parceria com o jornal digital Lisboa para Pessoas, com o qual serão definidas estratégias de comunicação do projeto e do seu impacto.

O ponto de partida e encontro é uma "Horta" com trabalho feito na integração social e envolvimento/encontro de diferentes públicos, na educação para a sustentabilidade e solidariedade, com recursos vários e aberta a toda uma cidade - destacando-se pelo forte impacto positivo, já identificado, no bem-estar coletivo. Este projeto representa uma evolução desse trabalho, agora ampliado num projeto piloto com novas parcerias e funções, ao serviço de uma comunidade diversa.

Pretende oferecer a todos, num espaço verde público, comunitário e produtivo, um ecossistema para a saúde mental e bem-estar, materializando a criação de um centro aberto com esse propósito, em plena cidade de Lisboa.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E DO BEM-ESTAR INDIVIDUAL E COLETIVO, ATRAVÉS DA LIGAÇÃO E INTERAÇÃO COM A NATUREZA E A TERRA, E ATRAVÉS DA SOCIALIZAÇÃO COMUNITÁRIA QUE ESTIMULA O SENTIMENTO DE PERTENÇA E DE PROPÓSITO, numa horta comunitária com reconhecida vocação para o envolvimento da comunidade.

O contacto regular com a terra e o envolvimento em atividades agrícolas têm revelado impactos positivos no



	<p>bem-estar, reduzindo o stress, melhorando o humor e a própria cognição.</p> <p>A exposição à natureza e ao solo estimula a produção de serotonina e dopamina - neurotransmissores essenciais na regulação do humor e prevenção da depressão (Lowry et al., 2007). E a interação com microrganismos da terra, como a <i>Mycobacterium vaccae</i>, tem sido associada a efeitos antidepressivos naturais, reforçando o impacto positivo do contacto com a natureza.</p> <p>O trabalho na horta também fortalece o senso de propósito e pertença, em contexto de hortas comunitárias, onde o convívio social e o trabalho em equipa estimulam o apoio mútuo e reduzem o isolamento social (Soga et al., 2017). A prática regular de atividades hortícolas melhora a autoestima, desenvolve habilidades de resiliência e regulação emocional, promovendo a autonomia, essencial para lidar com desafios da vida quotidiana.</p> <p>Ao valorizar o contacto com a natureza e o trabalho colaborativo, criamos um ecossistema de cuidado onde a saúde mental é abordada de forma integrada, num ambiente inclusivo, acessível e enraizado na comunidade local.</p>
Sustentabilidade	<p>A Horta Alto da Eira tem já um franco historial na integração social e envolvimento/encontro de diferentes públicos, na educação para a sustentabilidade e solidariedade, tendo recursos naturais vários, e destacando-se pelo forte impacto positivo, já identificado, no bem-estar coletivo. São várias as mais valias que têm promovido uma transformação do território e do seu espaço público, aberto a toda uma cidade.</p> <p>A Associação Regador continuará a assegurar atividades de continuidade que promovem a criação de hábitos na sua comunidade alargada, fortemente ligadas à descoberta e vivência da natureza, à prática de agricultura, e ao encontro da comunidade, seguindo a vocação definida para este espaço, que é hoje um centro ambiental, cultural, educativo e social/comunitário.</p> <p>É ainda intenção da associação a criação de novas soluções pós execução deste projeto, que procurarão dar ênfase à sua missão enquanto ecossistema para a saúde mental e bem estar, nomeadamente a procura de outros financiamentos, a elaboração de estudos sobre as mais valias desta abordagem, o convite a entidades várias para usufruto da horta, a continua divulgação deste espaço e abertura do mesmo à cidade, e a criação de mais atividades e grupos abertos que permitirão dar a expressão necessária a todo o projeto.</p>
	<p>Objetivo Específico de Projeto 2</p>
Descrição	<p>REFORÇO DA IMPLEMENTAÇÃO DO CONCEITO DE PRESCRIÇÃO SOCIAL/ "GREEN SOCIAL PRESCRIBING" ligando-o a um projeto comunitário com diversos recursos, no centro da cidade, conectando utentes dos cuidados de saúde a atividades não clínicas e com francos benefícios terapêuticos.</p>



Propomos uma abordagem complementar aos cuidados de saúde convencionais, oferecendo alternativas não farmacológicas, que contribuem para um aumento de ofertas mais adequadas às dimensões emocionais e sociais do bem-estar. Esta abordagem reconhece o valor das atividades comunitárias e do contacto com a natureza como parte integrante dos cuidados de saúde mental, e tem demonstrado reconhecida eficácia na melhoria do bem-estar, redução do isolamento, diminuição da procura por serviços clínicos e redução de investimento nos cuidados clínicos de saúde.

No Reino Unido, segundo o relatório da National Academy for Social Prescribing (2022), 59% dos utilizadores relataram melhorias significativas no bem-estar mental após participarem em atividades prescritas socialmente, tendo reduzido em até 28% as visitas aos médicos de família e em 24% as idas às urgências (University of Westminster, 2017). Esta estratégia reconhece que determinantes sociais - como isolamento, desemprego ou falta de contacto com a natureza - têm impacto direto na saúde mental, e que abordagens comunitárias podem reduzir significativamente a carga sobre os serviços de saúde convencionais, reduzindo também a duração de baixas médicas.

Sustentabilidade

A continuidade da parceria estabelecida com a Prescrição Social de Lisboa no âmbito deste projeto, está já assegurada para a fase posterior à sua execução, assegurando a sua sustentabilidade por vários e longos anos. A Horta Alto da Eira continuará a ter uma oferta diversa (como aliás tem desde 2022) assegurando a integração dos diversos utentes que nos forem encaminhados, ao abrigo dos cuidados prestados pelas Unidades de Saúde/ Serviço Nacional de Saúde, assegurando a sua mais valia e contributo para a saúde pública.

Várias atividades agrícolas (como a lide diária da Horta ou os "Sábados em Comunidade") ou recreativas (como o Coro Regador) continuarão a existir de forma gratuita, proporcionando assim a continuação de uma oferta sólida. Outras parcerias permitirão ainda ampliar os recursos e a quantidade de atividades ao serviço do conceito de prescrição social/ "green social prescribing".

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

CRIAÇÃO DE UMA REDE DE SERVIÇOS DE BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL, diretos e indiretos, que permitem às comunidades o acesso a cuidados de saúde comunitários, informação sobre saúde mental e bem-estar, e atividades que promovem a remoção do estigma na saúde e doença mental e bem-estar. A partilha de um espaço coletivo e aberto, de tempo, recursos e conhecimento, com o apoio de profissionais e experiências de grupo, permite uma total integração comunitária, criando espaço para o crescimento individual e coletivo, integrando, desenvolvendo competências, autonomia e sentido de pertença. O espaço da Horta funciona como um ponto de encontro seguro



e acessível, onde se cultivam relações, se partilham vivências e se promove o cuidado mútuo. A experiência dos parceiros mostra que a utilização de espaços comunitários focados em temas não centrados diretamente na "cura/doença mental" ajuda a remover medos e estigmas, incentivando a procura de apoio.

A ligação a parceiros da área da saúde mental e a entidades locais permite estruturar uma resposta sólida, contínua e adaptada às necessidades reais das pessoas.

Este projeto reconhece que a saúde mental também se cuida em comunidade, através do acesso à natureza e a contextos significativos e solidários.

Esta rede propõe-se a contribuir para a promoção da saúde mental, da coesão social e da construção de uma comunidade mais empática, inclusiva, resiliente e participativa.

Ver anexo "Partes Interessadas"

Sustentabilidade

Conforme estabelecido, é pretendido fortalecer a Horta Alto da Eira enquanto ecossistema e rede de apoio para a saúde mental e bem-estar, aproveitando a sua experiência enquanto polo para a integração social, e o conjunto de recursos criados no espaço que permitem o seu usufruto e o impacto real no bem-estar das pessoas que o frequentam e às suas atividades. Este projeto permitirá a angariação de mais experiência agora técnica e específica nesta área, e a criação de várias parcerias, as quais assumem connosco este compromisso.

Assim, é intenção da Associação Regador e dos seus parceiros, fortalecer a Horta Alto da Eira como rede e ecossistema de saúde mental comunitária em Lisboa, e nesse sentido as atividades do projeto foram pensadas por forma a poderem ter alguma expressão após a conclusão da fase de execução. Com o apoio dos parceiros e da rede entretanto criada por todos, será possível assegurar atividades regulares, algumas gratuitas e outras a um custo (reduzido).

É ainda intenção manter e ampliar as parcerias locais, que continuarão a encaminhar participantes, umas numa lógica de prescrição social, outras para ações práticas e/ou académicas.

E é de salientar ainda a importância da avaliação de impacto e do seu relatório, que permitirá comprovar o impacto positivo desta abordagem, permitindo a partilha de conhecimento e metodologias com outras entidades, capacitando e sensibilizando, e permitindo a escalabilidade e replicabilidade deste projeto.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Manifesto "Uma Horta por Dia"

Recursos humanos Equipa Manicómio, Coordenação e Comunicação Regador



Local: entidade(s)	Câmara Municipal de Lisboa
Valor	500 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Pontualnos dois primeiros meses
Nº de destinatários	1000
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 2	Horta e Natureza
Recursos humanos	Orientador das atividades na Horta, Orientador das atividades para as crianças das Escolas; Equipa Regador e Voluntários Regador; Coordenação e Comunicação Regador
Local: entidade(s)	Câmara Municipal de Lisboa
Valor	11040 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 3	Expressão Artística
Recursos humanos	Artistas Manicómio, Músico Orientador do Coro Regador, Orientador do Grupo de Teares/Bordado, Coordenação e Comunicação Regador
Local: entidade(s)	Câmara Municipal de Lisboa
Valor	9800 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3



Actividade 4	Refeições Coletivas
Recursos humanos	Cozinheiros orientadores das refeições coletivas, Coordenação e Comunicação Regador
Local: entidade(s)	Câmara Municipal de Lisboa
Valor	8000 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	185
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 5	Grupos Terapêuticos
Recursos humanos	Psicólogos e psicoterapeutas do Manicómio, Equipa Manicómio, Coordenação e Comunicação Regador
Local: entidade(s)	Câmara Municipal de Lisboa
Valor	10800 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	40
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 6	Evento Aberto sobre Saúde Mental
Recursos humanos	Psicólogos e psicoterapeutas do Manicómio, Equipa Manicómio, Equipa e Voluntários Regador, Coordenação e Comunicação Regador
Local: entidade(s)	Câmara Municipal de Lisboa
Valor	7025 EUR
Cronograma	Mês 9
Periodicidade	Pontual1
Nº de destinatários	150



Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 7	Medição de Impacto
Recursos humanos	Equipa Manicómio, Coordenação e Comunicação Regador
Local: entidade(s)	Câmara Municipal de Lisboa
Valor	2696 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	11
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenação e Comunicação Regador
Horas realizadas para o projeto	1694
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
	Função
	Equipa Regador e Voluntários Regador
Horas realizadas para o projeto	376
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não



Função Equipa Manicómio
 Horas realizadas para o projeto 300
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Contabilista
 Horas realizadas para o projeto 48
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Orientador das atividades na Horta
 Horas realizadas para o projeto 96
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Orientador das atividades para as crianças das Escolas
 Horas realizadas para o projeto 96
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Cozinheiros orientadores das refeições coletivas
 Horas realizadas para o projeto 40
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Artistas Manicómio
 Horas realizadas para o projeto 32
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não



Função	Orientador do Grupo de Teares/Bordado
Horas realizadas para o projeto	60
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Músico Orientador do Coro Regador
Horas realizadas para o projeto	60
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Psicólogos e Psicoterapeutas do Manicómio
Horas realizadas para o projeto	128
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)	525
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1200
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3
	Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental	100
Nº de destinatários mulheres	260
Nº de destinatários desempregados	50
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	50
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	20
Nº de destinatários imigrantes	20
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	1
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	0
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	10
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	25018 EUR
Encargos com pessoal externo	20952 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	1675 EUR
Encargos gerais de funcionamento	2216 EUR



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Equipamentos	0 EUR
Obras	0 EUR
Total	49861 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Associação Regador
Valor	49861 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Equipa Regador e Voluntários Regador
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2444 EUR
Descrição	Com base num valor horário de 6,5eur e nas 376horas estimadas de trabalho, acreditamos que o valor não financeiro que a equipa Regador atribui ao projecto é de 2444,00EUR.
Entidade	Músico Orientador do Coro Regador
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1736 EUR
Descrição	Com base num valor horário de 28,93eur e nas 60horas estimadas de trabalho, acreditamos que o valor não financeiro que o Músico Orientador do Coro Regador atribui ao projecto é de 1735,80EUR.

TOTAIS

Total das Actividades	49861 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	4180 EUR
Total do Projeto	54041 EUR
Total dos Destinatários	1725

