Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2025

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 076

RealMENTE

LISBOA CÂMARA MUNICIPAL

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 DE APOIO E SEGURANÇA PSICO-SOCIAL

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação	Junta de Freguesia da Ajuda

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	RealMENTE
BIP/ZIP em que pretende intervir	2. Dois de Maio
ODS 2030	Saúde de Qualidade Educação de Qualidade Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução	Prevenir e promover a saúde mental dos jovens, das suas famílias, dos cuidadores e das comunidades, aumentando o seu bem-estar, através do reforço e do acesso a respostas de apoio psicológico, que promovam a inclusão social. Contribuir para o aumento de competências, do conhecimento sobre questões de saúde mental (literacia) no sentido de incentivar a procura de ajuda precoce e a diminuição de atitudes estigmatizantes e também a adoção de comportamentos promotores de Saúde Mental.
Fase de sustentabilidade	Manutenção dos serviços de apoio criados no âmbito do projeto e integração de novas possibilidades de intervenção (inovação), em articulação com outras entidades, através de programas de promoção da saúde e prevenção da doença mental, como garante de sustentabilidade futura. Valorização e consolidação das redes constituídas, dos resultados obtidos com a intervenção e fortalecimento da participação/envolvimento dos beneficiários no reforço e proteção social das comunidades/diminuição do estigma.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	A realidade social atual apresenta inúmeros desafios, especialmente para pessoas e comunidades em situação de vulnerabilidade social, como é o caso dos bairros BIP/ZIP onde o projeto pretende intervir. Nestes contextos, marcados por instabilidade, carências económicas e exclusão, surgem frequentemente sentimentos de medo, angústia e ansiedade, com impacto direto e indireto na saúde mental individual e coletiva. Este impacto é particularmente sentido por grupos vulneráveis, cujas fragilidades são agravadas por desigualdades sociais complexas, discriminações persistentes, pobreza, fragmentação comunitária e desemprego. Os problemas de saúde mental são, de acordo com o Plano Nacional de Saúde Mental, a principal causa de incapacidade e uma das principais causas de morbilidade. O Relatório do Observatório Português dos Sistemas de Saúde destaca que as condições socioeconómicas adversas contribuem significativamente para o aumento de situações de perda de autoestima, quadros de depressão, ansiedade e comportamentos de risco, como o suicídio. O Plano de Desenvolvimento Social (PDS) de Lisboa 2017-2020, bem como o Diagnóstico Social Local (DSL) - Retrato da Freguesia da Ajuda, identificam a saúde mental como um dos grandes desafios estratégicos, recomendando a implementação de intervenções prioritárias junto de grupos específicos, nomeadamente infância, juventude e famílias, em territórios fortemente marcados por indicadores persistentes de exclusão social.
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Melhorar a Vida no Bairro
Objectivo geral	O Viva+ é um projeto que visa intervir ao nível da saúde mental, com o principal objetivo de promover a inclusão social e prevenir o impacto da doença mental junto de grupos em situação de grande vulnerabilidade, que residem nos Bip/Zip, melhorando a sua qualidade de vida, através de um olhar holístico e integrador nas vertentes bio-psico-social. Esta intervenção tridimensional é alinhada entre as várias dimensões: social (intervenção direta com jovens), escolar (intervenção com pais/encarregados de educação, professores e assistentes operacionais) e comunitária (intervenção junto das famílias e grupos vulneráveis/risco), assente na articulação interinstitucional, na rentabilização de recursos/saberes dos territórios Bip/Zip. Pretende-se também reforçar a coesão dos Bairros Bip/Zip e a sua integração na cidade, com a criação de serviços gratuitos e personalizados (que facilitem o contato) de suporte/apoio/orientação psicológica, presencial e online como resposta às necessidades de alivio imediato durante crises de: pânico, ansiedade, stress, medo, alterações de sono, dificuldade

relacional, entre outros, de cada pessoa e, desta forma, contribuir para - a promoção da sua recuperação, autonomia e inclusão social. Pretende-se ainda promover o aumento da literacia em saúde mental junto dos destinatários do projeto e na população em geral, aumentando os seus conhecimentos, direitos e competências em saúde, contribuindo não só para a promoção da saúde e prevenção da doença, mas também para uma participação mais ativa e informada, fomentando a cidadania ativa e a participação da população na melhoria das suas condições de vida (empowerment) como uma ação essencial para a redução das desigualdades

---

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	Assegurar o acesso gratuito a cuidados psicológicos a pessoas afetadas direta e/ ou indiretamente por um problema de saúde mental, disponibilizando respostas e instrumentos que permitam um acompanhamento personalizado, tendo em conta as necessidades específicas, de cada pessoa que o procura e, desta forma, contribuir para a recuperação, autonomia e inclusão social, em particular de quem se encontra numa situação de maior fragilidade. Melhorar a assistência em saúde mental nos Bip/Zip e na cidade de Lisboa, assegurando que 20% dos destinatários do projeto, afetados direta e/ou indiretamente por um problema de saúde mental, aderem a um plano terapêutico que tenha como objetivo a sua reinserção e o estabelecimento de relações com o resto da comunidade. Promover o encaminhamento/acompanhamento em serviços de saúde mental e sociais em articulação com os recursos locais visando a diminuição da taxa de reinternamento de segundos episódios pela mesma causa.
Sustentabilidade	As respostas de apoio psicológico a criar ajudarão a prevenir situações de doença evitáveis ou indesejadas, ao mesmo tempo, que reduzem os custos elevadíssimos associados a problemas de natureza emocional e comportamental. A metodologia de articulação institucional, com o fortalecimento das redes de apoio (parceiros existentes e eventuais) o acompanhamento e encaminhamento às instituições de saúde e social e a (re)integração na rede de suporte e/ou familiar contribuirá para a consolidação das respostas, para a sua inserção em meio comunitário com ganhos diretos em saúde, individual e coletiva, pela redução dos episódios de doença, ou encurtamento da sua duração, pela diminuição das situações de incapacidade,

pelo aumento da funcionalidade psicossocial e ainda pela redução dos custos associados a episódios de hospitalização

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	Aumentar a literacia em saúde mental junto dos destinatários do projeto em 60% e combater o estigma associado à doença mental em contexto social, familiar e educativo, através de uma intervenção baseada no modelo comunitário de ação, com intervenção direta junto de famílias (crianças, jovens e pais/encarregados de educação de alunos do ensino básico). Promover e proteger a saúde e prevenir a doença, reforçando o acompanhamento em articulação com outros profissionais no sentido de evitar a desinserção/desestruturação/desvinculação social e apoiar a inclusão de jovens num ambiente seguro e saudável através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais.
Sustentabilidade	A intervenção do projeto nos Bairros Bip/Zip assume um papel preponderante para estancar o aumento dos problemas de saúde mental/psicológica. A capacitação dos destinatários, melhorará a sua autonomia, o espirito crítico no que toca a escolhas relacionadas com a sua saúde, assim como o desenvolvimento de comportamentos e competências de prevenção e promoção da saúde permitirá atuar em prol das mudanças sociais necessárias, da resiliência e da superação das desigualdades e da melhoria das condições e qualidade de vida, quer diretamente, quer indiretamente, contribuindo de forma concertada, com equidade e sustentabilidade para a inclusão social entre os territórios Bip/Zip.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	Reduzir/prevenir o impacto dos processos psicológicos (burnout) e dos estados emocionais decorrentes do papel de cuidador informal ou de situações de maior vulnerabilidade, através do aumento de competências e desenvolvimento de estratégias de coping do cuidador informal, em 80% dos destinatários do projeto, visando colmatar a ausência de respostas a este nível garantindo, às famílias em situação de vulnerabilidade social, que tenham acesso gratuito a um serviço de acompanhamento especializado em psicologia. Aumentar o conhecimento sobre a patologia do seu familiar com o objetivo de melhor compreender, avaliar e aplicar de maneira informada os cuidados que prestam a quem está doente.
Sustentabilidade	A diminuição da sobrecarga do cuidador informal, diminuirá consequentemente, o stress e prevenirá o Burnout, ao mesmo tempo que contribuirá para o aumento da adaptação do cuidador ao seu papel como prestador de cuidados,

ajudando-o a ressignificar experiências de vida dolorosas, a melhorar a comunicação e o relacionamento interpessoal/familiar/social e a melhoria da qualidade de vida relacionada ou condicionada pelo seu bem-estar.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Saber Mais
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Equipa do projeto Convidados (especialistas) na área da saúde mental
Local: entidade(s)	AASPS
Valor	9600 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	80
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 2	MEDtalks
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Equipa do projeto; Técnico de som e de vídeo; Convidados (especialistas) na área da saúde mental.
Local: entidade(s)	AASPS
Valor	6500 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	300
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 3	Imagem e comunicação
Recursos humanos	Coordenadora do projeto;

	Designer
Local: entidade(s)	AASPS
Valor	8450 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	300
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 4	AlinhaMENTES
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Responsáveis/Representantes das entidades parceiras; Técnicos do projeto;
Local: entidade(s)	AASPS
Valor	3250 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	30
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 5	Monitorização e Avaliação
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Equipa de projeto Psicólogo(a).
Local: entidade(s)	AASPS
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	30

Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 6	Feira de Saúde e Bem-Estar da Ajuda
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Equipa do projeto; Psicólogo; Técnico de som e de vídeo;
Local: entidade(s)	Jardim Botânico da Ajuda
Valor	17200 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	PontualNo fim do projeto
Nº de destinatários	3000
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 7	Ações de Capacitação
Recursos humanos	Coordenadora do projeto; Equipa do projeto; Psicólogo;
Local: entidade(s)	AASPS
Valor	2500 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	30
Objectivos especificos para que concorre	2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados	4

Constituição da equipa de projeto

Função	Coordenadora do Projeto
Horas realizadas para o projeto	960
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Psicóloga
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Psicólogo
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Designer
Horas realizadas para o projeto	148
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	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

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

Função	Terapeuta de Ginástica
Horas realizadas para o projeto	480
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	1
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	110
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3630
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	2
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	40
Nº de destinatários mulheres	30
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	10
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	12

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	2
Nº de vídeos criados	24
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	8400 EUR
Encargos com pessoal externo	12000 EUR
Deslocações e estadias	800 EUR
Encargos com informação e publicidade	6200 EUR
Encargos gerais de funcionamento	22600 EUR
Equipamentos	0 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	ASSOCIAÇÃO DE APOIO E SEGURANÇA PSICO-SOCIAL
Valor	50000 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	AASPS
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3500 EUR

Descrição	Cedência de instalações; Cedência temporária de equipamentos; Crédito horário de recursos humanos.
Entidade	Junta de Freguesia da Ajuda
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3000 EUR
Descrição	Cedência de instalações; Cedência temporária de equipamentos; Crédito horário de recursos humanos.

	TOTAIS
Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	6500 EUR
Total do Projeto	56500 EUR
Total dos Destinatários	3770