



# **Plano de Atividades**

## **2022**

**Aventura Social – Associação**

**Instituição Particular de Solidariedade Social**  
**(IPSS)**

Lisboa, 30 de novembro de 2021

## Índice

1. Introdução	1
2. Previsões da Direção	1
3. Identificação da Instituição e da Resposta Social	2
4. Serviços	2
4.1. Gabinete de Apoio Psicológico e Promoção da Saúde (GAPPS)	2
4.2. Formação Supervisão e Consultoria	3
4.3. Investigação	3
4.4. Atividades férias escolares	3
4.5. Programas	4
4.5.1 Programas de Promoção de Competências	4
5. Constituição dos Órgãos Sociais	6
6. Área de Intervenção Geográfica	7
7. Recursos Humanos da Instituição	8
8. Parcerias	8
9. Plano Anual de Atividades	9
9.1. Atividades	9
9.2. Formações	10
9.3. Eventos	10
9.4. Projetos a decorrer	11
a) Aventura Social Intercultural – E6G	11
b) GAPPS Pontinha - Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Pontinha	11
c) Aventura Artemoção em Cascais	12
d) Projeto Dream Teens powered by Cascais Jovem	12
e) Projeto InterAjuda	12
f) Projeto #GeraçõesComVoz	13
g) Projeto DiverCidades	14
h) Projeto CuiDAR	14
i) Avaliação Projetos Democracia 4.0	14
10. Divulgação da Associação	14
11. Sustentabilidade da Associação	15

## **1. Introdução**

O Plano de Atividades apresentado tem como principal finalidade a definição de objetivos, estabelecimento de metas, descrição de formas de organização e planeamento de atividades a realizar no decorrer do ano civil de 2022.

A Aventura Social – Associação através de uma equipa multidisciplinar desenvolve um trabalho que assenta na promoção da saúde e da qualidade de vida, através do desenvolvimento de projetos de intervenção específicos para as necessidades encontradas nas diferentes populações e territórios onde desenvolve as suas atividades. Para além disso, a equipa intervém na doença através do trabalho desenvolvido no contexto de clínica privada sob forma de consultas de psicologia clínica.

No que diz respeito à população-alvo, esta pode abranger as várias faixas etárias e classes socioeconómicas, através do desenvolvimento de ações que potenciem a autonomia e as capacidades de cada utente, estimulando e promovendo hábitos e práticas de saúde no seu dia-a-dia.

No presente documento, são descritas as atividades que já se encontram planificadas para o ano de 2022 sendo que a todo o momento é possível que ocorram alterações à planificação apontada inicialmente pelos mais diversos fatores que possam surgir.

## **2. Previsões da Direção**

Para o ano de 2022 a direção prevê um desenvolvimento da associação. Tal como no decorrer no ano de 2021, irá dar-se continuidade ao esforço para o alargamento dos serviços de forma a abranger mais freguesias, com um investimento por parte da equipa na oferta de respostas para a população e no aumento do número de parcerias estabelecidas.

Na área geográfica de Lisboa pretende-se dar continuidade ao desenvolvimento dos projetos que estão a decorrer, assim como a realização de novas candidaturas a financiamentos para esta zona geográfica.

Como tem vindo a ser prática da associação, pretende-se também dar continuidade ao estabelecimento de protocolos e de parcerias com as mais diversas entidades do sector público e privado. Pretende-se ainda a ativação dos protocolos até à data estabelecidos

com outras entidades com o intuito de melhor aproveitar os recursos disponíveis nas entidades.

Sempre com o intuito de abranger o maior número de população possível, tentando colmatar as suas necessidades, a direção irá também apostar na formação e qualificação dos seus profissionais, uma mais-valia para a qualidade dos serviços prestados à comunidade.

A direção prevê várias candidaturas a financiamentos, como por exemplo: RAAML e BipZip da Câmara Municipal de Lisboa, Programa Escolhas E9G, entre outros, que caso sejam aprovadas virão alterar a planificação inicial das atividades.

### **3. Identificação da Instituição e da Resposta Social**

**Designação:** Aventura Social – Associação

**Morada sede:** Rua Gonçalo Nunes, n.º 20, R/C C – 1400-415 Lisboa

**Telemóvel:** 963 276 649

**Email:** [aventurasocialassociacao@gmail.com](mailto:aventurasocialassociacao@gmail.com)

**Site:** <http://www.aventurasocial-associacao.com/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/aventurasocialassociacao/>

**Missão:** A Aventura Social – Associação tem como missão a promoção da saúde integral (física, psicológica e social) e desenvolvimento saudável ao longo da vida, assente em três grandes pilares: (1) promoção de competências cognitivas, comportamentais, emocionais e de motivação; (2) promoção de suporte social através do envolvimento de famílias, comunidade e interajuda; (3) cidadania ativa no fomento de um maior envolvimento na comunidade e na promoção do seu bem-estar e dos que o rodeiam. Dinamização de atividades para a comunidade, abrangendo várias faixas etárias e estatuto socioeconómico.

### **4. Serviços**

#### **4.1. Gabinete de Apoio Psicológico e Promoção da Saúde (GAPPS)**

No âmbito da promoção da saúde global da população, o GAPPS pretende ser um espaço de saúde mental, prestando serviços:

- (1) Avaliação Psicológica na utilização de meios e técnicas que avaliam e descrevem o funcionamento psíquico da pessoa;
- (2) Acompanhamento Psicológico com vista à melhoria da sensação de bem-estar, alívio de sintomas ou resolução de crises;
- (3) Psicoterapia de Apoio no estabelecimento de um processo que permite à pessoa chegar a uma compreensão mais profunda de si;
- (4) Neurodesenvolvimento e Neuroreabilitação na promoção e/ou reabilitação de competências mnésicas (memória) e cognitivas (exercício mental) em crianças com necessidades educativas especiais ou com problemas de comportamento e em seniores com declínio cognitivo;
- (5) Aconselhamento Parental e Familiar com vista ao aconselhamento no contexto relacional da família, fornece estratégias e métodos facilitadores; e um espaço de saúde física na promoção de atividades desportivas.

#### **4.2. Formação Supervisão e Consultoria**

Formação - cursos, *workshops*, dinamização de *ateliers*;

Supervisão clínica - serviço de orientação a técnicos na sua prática profissional;

Consultoria - serviço de diagnóstico, apoio e intervenção a instituições/entidades.

#### **4.3. Investigação**

Prestação de serviços de investigação com vista à promoção de desenvolvimento de novos conhecimentos e de serviços de diagnóstico psicossocial em municípios e freguesias. Para conhecer os nossos trabalhos visite a nossa página *web* [www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com).

#### **4.4. Atividades férias escolares**

Durante o período de férias escolares realizamos diversas atividades de lazer, aventura, atividade física e cultura. As atividades podem decorrer nas instalações dos parceiros e em visitas ao exterior.

## **4.5. Programas**

### **4.5.1 Programas de Promoção de Competências**

#### **CuidarCriança**

No âmbito ao apoio de crianças em situação de risco psicossocial, junto das comunidades mais desfavorecidas, após identificação das situações (crianças dos 0 aos 15 anos de idade) em risco ou perigo ao nível do insucesso escolar, violência doméstica, negligência ou maus tratos, saúde mental, a equipa avalia a criança, a família, articula com a escola e com a equipa da CPCJ (se for o caso da família já ter sido sinalizada para esta entidade) e acompanha a crianças e família desenvolvendo em conjunto o projeto de reabilitação que passa pela promoção de competências parentais, competências na crianças e articulação com a escola. O que distingue a nossa intervenção é por um lado o sentido de missão e por outro a intervenção por proximidade. Cada caso tem um técnico mentor que acompanha o caso com grande proximidade. Este acompanhamento é no mínimo semanal, podendo ser diário em caso de necessidade.

#### **FuturoJovem**

Contempla jovens dos 15 aos 21 anos que se encontram em abandono escolar e sem atividade profissional. Este programa passa pelo acompanhamento e encaminhamento para soluções escolares, de formação profissional e estágios. Os jovens são identificados por entidades parceiras, pelos municípios ou juntas de freguesia, a equipa faz um diagnóstico inicial ao nível da orientação vocacional, das competências (cognitivas, comportamentais, emocionais e motivacionais) e recursos familiares de cada jovem, de seguida elabora com cada jovem um projeto de desenvolvimento pessoais e académico/formativo/profissional. O projeto individual envolve a família, e tem diversas componentes:

- 1) Programa de competências pessoais, emocionais e sociais em grupo durante pelo menos 1 ano;
- 2) Acompanhamento durante pelo menos 1 ano por um mentor da Associação;
- 3) Articulação com os centros de qualificação e ensino profissional da zona;
- 4) Ensino e emprego apoiado - articulação no mínimo semanal com o estabelecimento de ensino, formação ou estágio;

- 5) Desenvolvimento de atividades de ocupação de tempos livres - desporto, cultura, entre outras porque o maior risco de recaída é "não ter nada para fazer" palavras dos próprios jovens;
- 6) Acompanhamento psicológico ou psicopedagógico aos jovens e/ou famílias quando necessário.

### **Find Your Own Style**

No apoio da promoção da saúde global das crianças e jovens, este programa pretende com o apoio de entidades parceiras, municípios, juntas de freguesia, escolas, a identificação de jovens com fracas competências pessoais e sociais. Com o objetivo de desenvolvimento de competências em crianças e adolescentes, este programa com duração de um ano envolve a família e engloba:

- 1) Diagnóstico psicossocial e de saúde;
- 2) Elaboração de plano de intervenção em grupo;
- 3) Intervenção em grupo no desenvolvimento das competências pessoais, sociais e emocionais dos jovens e intervenção individual no âmbito da promoção ou reabilitação cognitiva e mnésica nos casos em que se verifiquem problemáticas ao nível das dificuldades de aprendizagem e problemas de comportamento. Ao longo do desenvolvimento do programa os jovens serão integrados em atividades de ocupação de tempos livres no âmbito do desporto, cultura e dança.

### **Trim Your Style Up**

Dirigido a desempregados, este programa de promoção de competências pessoais, sociais, técnicas e motivacionais conta com o apoio de entidades parceiras, municípios ou juntas de freguesia na identificação de indivíduos que se encontrem desempregados. Este programa com a duração aconselhada de um ano conta com três grandes etapas:

- 1) Avaliação e diagnóstico psicossocial e de saúde;
- 2) Elaboração de plano de intervenção;
- 3) Intervenção grupal no âmbito da promoção das competências pessoais, sociais, técnicas e motivacionais de procura ativa de emprego e intervenção individual no caso de verificadas necessidades de acompanhamento psicológico. A par

deste plano serão desenvolvidas atividades de ocupação de tempos livres (desporto, cultura, etc.) e apoio na procura de emprego.

### **Find Your Own Age**

Este programa pretende promover competências e exercício de cidadania ativa de adultos e seniores. Pretende ser um programa anual, que passa pela estimulação e reabilitação cognitiva e mnésica como forma de manter/aumentar as capacidades cognitivas das pessoas com mais de 50 anos. Os adultos e seniores são identificados pelas entidades parceiras, municípios, juntas de freguesia, centros paroquiais, lares, realizando a equipa um diagnóstico psicossocial inicial e posterior plano de intervenção e se necessário, reencaminhamento para outras especialidades ou respostas. O projeto em grupo envolve a família, e engloba:

- 1) Programa de competências pessoais, emocionais e sociais em grupo durante pelo menos 1 ano;
- 2) Atividades de ocupação de tempos livres (desportivas, cultura, dança);
- 3) Elaborar e implementar propostas, junto com o grupo, no sentido de melhoria da qualidade de vida.

No plano individual, caso o problema se relacione com questões cognitivas e executivas, será implementado um programa de promoção ou reabilitação de competências e das capacidades físicas comprometidas. Este programa inclui ainda a vertente comunitária, no âmbito da formação de técnicos, voluntários e estagiários.

## **5. Constituição dos Órgãos Sociais**

### **Mesa da Assembleia Geral**

Presidente – Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos

Vice-presidente – João Frederico de Sousa Costa

Vogal – Maria de Lourdes Nunes Marques

### **Direção**

Presidente – Tania Gaspar Sintra dos Santos

Vice-presidente – Jorge Miguel da Silva Esteves Viana Barra

Secretária – Ana Paula Martins Cerqueira

Tesoureiro – Fábio Alexandre Botelho Guedes



Vogal – Cátia Sofia dos Santos Branquinho

#### Conselho Fiscal

Presidente – Maria Celeste Rocha Simões

Vogal – Marta Sofia Pereira dos Reis

Vogal – Gina Maria Quinas Tomé

### **6. Área de Intervenção Geográfica**

A Aventura Social – Associação encontra-se atualmente a intervir nos seguintes territórios:

- **Freguesia de Marvila:** (1) Continuidade dos acompanhamentos psicológicos iniciados no âmbito do projeto Aventura Social Intercultural – E6G que decorreu nesta freguesia entre janeiro de 2017 e dezembro de 2018; (2) Colaboração no Projeto CuiDAR promovido pela NucliSol Jean Piaget e financiado pelo Programa Bip/Zip da Câmara Municipal de Lisboa;
- **União das Freguesias da Pontinha e Famões:** (1) Gabinete sediado na Escola Secundária Braamcamp Freire (atendimento à comunidade escolar); (2) Gabinetes sediados na União de Freguesias de Pontinha e Famões destinados a intervir junto da população da freguesia; (3) Gabinete em contexto privado através da parceria com a Ponticlinic da Pontinha, onde são realizadas intervenções individualizadas a crianças, jovens e adultos;
- **Freguesia da Ajuda:** (1) Projeto InterAjuda financiado pelo Programa Bip/Zip da Câmara Municipal de Lisboa e promovido pela Aventura Social - Associação. Este projeto tem como população-alvo idosos, cuidadores e conta com atividades relacionadas com a saúde mental e bem-estar, visando a melhoria da qualidade de vida e promovendo o envelhecimento ativo; (2) SuperCasalinho – Comunidade Local financiado pelo Programa Bairros Saudáveis.
- **Concelho de Lisboa:** (1) Projeto #BeTheChange financiado pelo Regulamento de Atribuição de Apoios pelo Município de Lisboa (RAAML) da Câmara Municipal de Lisboa;
- **Portugal Continental:** (1) Programa Cuida-te+ financiado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) em parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses.

## **7. Recursos Humanos da Instituição**

A Aventura Social – Associação conta com uma equipa multidisciplinar:

- Psicólogos (Psicologia Clínica, Psicologia Educacional)
- Assistente Social
- Economista Social
- Voluntários
- Estagiários (Psicologia Clínica)
- Terapeuta da Fala
- Professores

## **8. Parcerias**

A Aventura Social – Associação tem vindo a assinar protocolos de colaboração com diversas instituições e entidades. O principal objetivo destes protocolos prende-se com a possibilidade de chegar a um maior número de pessoas, oferecendo-lhes serviços com uma percentagem de desconto, a qual é acordada entre ambas as partes.

Os parceiros com os quais foram estabelecidos acordos de colaboração foram os seguintes:

ACA – Associação Conversa Amiga; ACP – Automóvel Clube de Portugal; Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire; Agrupamento de Escolas de Cascais; AID Global; APER II – Associação de Pais e Encarregados de Educação da EB1 da Amoreira; Areal editores; Associação de Proteção dos Diabéticos de Portugal; Associação Filadélfia; Associação Gulliver; Caixa Geral de Depósitos; Câmara Municipal de Cascais; Câmara Municipal de Lisboa; Câmara Municipal de Loures; Câmara Municipal de Odivelas; Centro de Dia de S. Sebastião da Pedreira; Conservatório de Música D. Dinis; Escola Secundária Pedro Alexandrino; Força Aérea Portuguesa; Fundação EDP; Fundação Inatel; Fundação PT; Junta de Freguesia da Ajuda; Junta de Freguesia da Misericórdia; Junta de Freguesia de Alvalade; Maçã de Alcobaça; Nuclisol Jean Piaget; Casa Pia de Lisboa; Ordem dos Psicólogos Portugueses; Serviços Sociais Guarda Nacional Republicana; União de Freguesias Pontinha-Famões; Universidade Lusíada de Lisboa.

Tendo em conta que a ASA concorre anualmente ao financiamento de projetos e que essa atividade é realizada em parceria com outras entidades, no âmbito de cada candidatura é necessário estabelecer novos contactos e assinatura de protocolos e parcerias. Os protocolos são redigidos e assinados por ambas as partes interessadas, e ativados sempre que considerado uma mais-valia.

No ano de 2022, continuará a ser um trabalho em desenvolvimento. A Aventura Social – Associação pretende continuar com o estabelecimento de parcerias com as mais diversas entidades, pois considera-se uma mais-valia para os utentes e associados.

## **9. Plano Anual de Atividades**

Anualmente a Equipa Aventura Social – Associação desenvolve atividades que se podem repetir todos os anos, contudo, existe ainda a possibilidade de algumas alterações nessa planificação. Por circunstâncias que possam ocorrer, como por exemplo a atribuição de financiamento para realização de algum projeto ou por solicitação de parceiros, a planificação de atividades traçada pode sofrer pequenas alterações.

Em novembro de 2021 a previsão e planificação de atividades previstas para o próximo ano será a seguinte:

### **9.1. Atividades**

- 1) Continuação da divulgação do trabalho desenvolvido pela equipa através da publicação de trabalhos científicos e participação em congressos;
- 2) Maior divulgação através do *site* da instituição, do *Facebook* e do *Instagram*, procurando uma maior divulgação do trabalho desenvolvido e dos serviços prestados;
- 3) Continuação do alargamento de contactos e de parcerias com instituições e entidades da região da grande Lisboa;
- 4) Prestação de serviços em contexto de gabinete: apoio individualizado (psicoterapia/psicologia clínica e psicologia educacional), avaliação psicológica, apoio psicopedagógico, avaliação neuropsicológica, orientação vocacional, aconselhamento parental, intervenção na crise/trauma e terapia familiar e de casal;

- 5) Submissão de candidaturas a projetos financiados por instituições públicas ou privadas, nacionais e internacionais;
- 6) Colaboração nos trabalhos de investigação realizados no âmbito da parceria com a Universidade Lusíada;
- 7) Realização de acompanhamentos clínicos individualizados aos alunos, colaboração com as respetivas famílias e planificação de atividades de promoção de saúde na escola;
- 8) Participação nas reuniões da Rede Social de Lisboa e de Odivelas e nas reuniões das Comissões Sociais das freguesias nas quais a Aventura Social – Associação é membro integrante.

## **9.2. Formações**

A Equipa da Aventura Social – Associação colabora e participa em inúmeras atividades que incluem a prática da formação, quer no âmbito de projetos a decorrer, quer a título individual no seguimento de algum convite/solicitação.

A prática de formação é um serviço disponibilizado que pode ser adquirido por outras entidades. Podem ainda decorrer formações resultantes de pedidos de parceiros com os quais a ASA tem protocolo de colaboração e também formações solicitadas por autarquias e Juntas de Freguesia.

As propostas de formação realizadas pela Equipa têm como objetivo principal capacitar crianças e adolescentes em idade escolar, estudantes universitários, técnicos e pais a ultrapassar dificuldades do dia-a-dia, através da formação permanente direcionada a competências específicas que desenvolvam o bem-estar e uma boa qualidade de vida. Para além das formações apresentadas podem ser desenvolvidos outros programas específicos, de acordo com as necessidades de intervenção solicitadas.

## **9.3. Eventos**

Como já vem sendo habitual, a Aventura Social – Associação irá associar-se e apoiar na organização de Congressos e Seminários dinamizados por instituições parceiras, nomeadamente Universidade Lusíada de Lisboa que este ano irá organizar o 12º Congresso Internacional da Psicologia da Criança e Adolescente e o 9º Encontro de Psicogerontologia.

#### **9.4. Projetos a decorrer**

##### **a) Aventura Social Intercultural – E6G**

O projeto Aventura Social Intercultural - E6G é financiado pelo Programa Escolhas, estando a ser desenvolvido na freguesia de Marvila, mais especificamente direccionado à comunidade do Bairro do Armador. Iniciou em Janeiro de 2017 e terminou em Dezembro de 2018. No entanto, o Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS) mantém a sua continuidade nos acompanhamentos dos casos iniciados no decorrer do Programa Escolhas.

#### **GAPPS Marvila**

Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde de Marvila - As atividades deste gabinete são dirigidas a crianças, adolescentes, adultos e famílias da freguesia de Marvila, nomeadamente as que integrem o projeto Aventura Social Intercultural, tendo os seguintes princípios orientadores e objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar sócio-emocional da comunidade de Marvila;
- Realizar atendimento específico individualizado nas áreas de orientação e aconselhamento psicológico, aconselhamento parental, psicoterapia de apoio, apoio em situações de crise e orientação escolar e profissional;
- Proceder a encaminhamento para outras áreas no âmbito de uma intervenção multidisciplinar (se necessário).

##### **a) Projeto CuiDAR**

O Projeto CuiDAR é promovido pela NucliSol Jean Piaget e financiado pelo Programa Bip/Zip da Câmara Municipal de Lisboa. Teve início no mês de outubro de 2020 e é implementado nas freguesias do Beato, Marvila e Penha de França. O Projeto CuiDAR pretende capacitar e empoderar a população local para a prestação de serviços de babysitting e “seniorsitting” (acompanhamento a idosos), disponibilizando formação, supervisão e oportunidades de emprego remunerado para membros da comunidade local.

**b) GAPPS Pontinha - Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Pontinha**

As atividades deste gabinete são dirigidas a crianças, adolescentes, adultos e famílias da freguesia de Pontinha e Famões, tendo os seguintes princípios orientadores e objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar sócio-emocional da comunidade de Pontinha e Famões;
- Realizar atendimento específico individualizado nas áreas de orientação e aconselhamento psicológico, aconselhamento parental, psicoterapia de apoio, apoio em situações de crise e orientação escolar e profissional;
- Proceder a encaminhamento para outras áreas no âmbito de uma intervenção multidisciplinar (se necessário).

**c) Projeto InterAjuda**

O Projeto InterAjuda é financiado pelo Programa BipZip 2019 e tem como população-alvo indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos. O projeto pretende-se contribuir para a melhoria da QV e envelhecimento ativo da população da freguesia da Ajuda (+ de 65 anos) e tem como principais objetivos: Diagnosticar/caracterizar necessidades; Melhorar a QV e promover o envelhecimento ativo; Contribuir para o combate do isolamento/solidão; Promover a mobilidade, participação social, a cidadania ativa e empowerment; Valorizar os conhecimentos dos idosos e reforçar o seu papel na comunidade, promovendo as relações interpessoais. Neste sentido, o projeto conta com seis atividades:

- 1) Conta-me como é – Diagnóstico psicossocial;
- 2) SaudavelMente – Acompanhamento psicológico;
- 3) GinasticaMente – Estimulação/reabilitação cognitiva;
- 4) Dream Old – Debates;
- 5) Histórias do Bairro – História da Ajuda através de fotografias e vídeo;
- 6) Cuidar de Quem Cuida! – Workshops direcionados a idosos e cuidadores (formais e informais).

**d) SuperCasalinho – Comunidade Local**

O Projeto SuperCasalinho – Comunidade Local é promovido pela Associação Académica de Jovens do Casalinho da Ajuda com o apoio da Aventura Social – Associação e financiado pelo Programa Bairros Saudáveis. Este projeto é destinado à comunidade da freguesia da Ajuda, tendo como objetivo melhorar as condições de vida digna das pessoas e famílias com maior vulnerabilidade, de forma integrada (base económica/habitação e espaço público/saúde mental dos idosos/acesso à saúde), designadamente a dos adultos e mais idosos.

**e) Projeto #BeTheChange**

O Projeto #BeTheChange é financiado pelo Regulamento de Atribuição de Apoios pelo Município de Lisboa (RAAML) da Câmara Municipal de Lisboa em parceria com a Casa Pia de Lisboa e o Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL). O projeto tem como população-alvo crianças e jovens e conta com atividades que englobam os respetivos familiares, pessoal docente e não docente. Pretende contribuir para a promoção de um ambiente mais saudável e ajustado ao nível escolar, familiar e da comunidade em geral, através da promoção de competências pessoais e socioemocionais facilitadoras da aprendizagem e de expectativas futuras positivas/adaptativas, sensibilização das questões relacionadas com a saúde mental e promoção da participação social, pensamento crítico e responsabilização no processo de mudança que se pretende alcançar nos referidos contextos, o que resulta num aumento da qualidade de vida e bem-estar global da população-alvo.

O projeto contempla as seguintes atividades:

- 1) Your Voice - Grupos focais pré e pós-intervenção;
- 2) Formação #BeTheChange - Ações de formação para pessoal docente e não docente;
- 3) 4Change - Ações de sensibilização e formação destinadas aos encarregados de educação;
- 4) Time 2Change - Grupos de trabalho colaborativo destinado aos alunos;
- 5) MyPsy – Gabinete de aconselhamento psicológico, apoio ao nível da orientação vocacional e concretização do projeto de vida.

**f) Programa Cuida-te+**

O Programa Cuida-te+ é financiado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) em parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, tendo como objetivo a promoção da saúde juvenil e dos estilos de vida saudável. O programa pretende abordar os determinantes da saúde da população-alvo, nomeadamente o acesso aos cuidados de saúde, a literacia em saúde e estilos de vida saudável, a saúde mental, a alimentação, a atividade física e desportiva, os comportamentos aditivos e a sexualidade. Para além disso, pretende promover os fatores de proteção e reduzir os fatores de risco de doenças relacionadas com os estilos de vida junto da população-alvo.

Desta forma, através da prestação de serviços de 19 psicólogos em ano profissional júnior pretende-se assegurar os serviços nas seguintes atividades:

**Medida 1:** Atendimento personalizado:

(1) Unidades Móveis (Dispositivo 1.1) – Deslocação de unidades móveis a locais onde se verifique a presença de população-alvo;

(2) Gabinetes de Saúde Juvenil (Dispositivo 1.2) – Atendimento gratuito, anónimo e confidencial nas áreas de atuação do Programa Cuida-te+;

**Medida 2:** Promoção em literacia em saúde:

(3) Saúde Juvenil em Portal (Dispositivo 2.1) – Dinamização de uma seção do portal do IPDJ, I.P..

**10. Divulgação da Associação**

A equipa multidisciplinar que compõe a Aventura Social conta com diversos anos de experiência, principalmente ao nível da investigação científica. Os trabalhos que têm vindo a ser desenvolvidos constituem uma fonte de divulgação e de conhecimento, pois permitem a divulgação da equipa e a disseminação de resultados, normalmente publicados sob a forma de relatórios, os quais podem ser consultados no *site* do projeto (<http://aventurasocial.com/oprojecto.php>).

Nos últimos anos, a Aventura Social – Associação aplica os conhecimentos da investigação à intervenção na comunidade, tendo vindo a surgir espaços para atendimento no distrito de Lisboa.



A divulgação do trabalho desenvolvido, assim como dos espaços na comunidade é feita em congressos e apresentações públicas, assim como recorrendo às novas tecnologias. Com o intuito de chegar ao maior número de pessoas possível, a Associação disponibiliza um *site* na internet (<http://www.aventurasocial-associacao.com/>), uma página de *Facebook* (<https://www.facebook.com/aventurasocialassociacao>) e uma página de *Instagram* (<http://www.instagram.com/aventurasocialassociacao/>), como forma de divulgação e disseminação nas várias faixas etárias. Estas novas formas de divulgação permitem que a população-alvo tenha maior facilidade no contacto com a Equipa e procure os serviços disponibilizados. Podem ainda encontrar-nos e entrar em contacto com a equipa através do *Linkedin* (<https://www.linkedin.com/feed/>).

### **11. Sustentabilidade da Associação**

A Aventura Social – Associação é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) inserida na comunidade, que conta como principal fonte de sustentabilidade a atribuição de verbas através de projetos sociais aos quais se concorre ao longo do ano, quer como entidade promotora, quer como entidade parceira.

Para além destes projetos, a ASA concorre também a financiamentos por parte das autarquias, com as quais pretende elaborar projetos locais de intervenção adaptados às necessidades da população.

Uma outra fonte de rendimento, que por si só não garante a sustentabilidade da instituição, dado o valor de cariz social, são os serviços prestados à comunidade, que são cobrados sob um valor social, e por isso, abaixo do valor de mercado.

**A Direção**



---

**Tania Gaspar**

**Presidente da Aventura Social – Associação**