



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

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.

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