



VIII ORÇAMENTO COLABORATIVO

2026

Junta de Freguesia de Ramalde

Formulário de Candidatura

Nome do Projeto:

Switch OFF

Modalidade do Projeto:

- Valor não superior a € 5.000,00 ☐
- Valor entre € 5.000,01 e € 25.000,00 ☐
- Valor entre € 25.000,01 e € 50.000,00 X

I. SOBRE A ENTIDADE

Identificação e caracterização da Entidade

Denominação Social:	Associação Seis – Saúde e Intervenção social		
Morada:	Av. Fernão Magalhães 1093	Código Postal:	4300
Freguesia da sede:	Bonfim		
Telefone:	926 862 837	Email:	Geral.associacaoseis@gmail.com
Natureza Jurídica:	IPSS		
NISS:	25139151252	NIPC:	513915125
		Data Constituição:	2016

Contacto Telefónico de um Dirigente

Nome:	Filipe Miranda	Telefone:	
Email:	Miranda.fcosta@gmail.com	Telemóvel:	917547754

Missão e Objetivos da Entidade

A Associação Seis é uma associação sem fins lucrativos, dirige a sua ação a toda a população vulnerável, independentemente do seu ciclo de vida. Tem como fins principais a promoção da melhoria de qualidade de vida dos cidadãos ao longo de todo o ciclo vital, em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência, das redes de apoio formal ou informal ou da capacidade para o trabalho. Procura também a satisfação das necessidades biopsicossociais os indivíduos em risco de exclusão social, desde a infância à velhice nomeadamente, se esta se verificar em sequência de períodos de doença particularmente do foro mental.

Âmbito de Intervenção da Entidade (Total de áreas temáticas de intervenção da Entidade)

A entidade na sua atividade abrange as seguintes áreas:

A associação Seis, intervém atualmente em áreas fundamentais para o bem-estar Social, saúde e formação. Apresenta projetos nas seguintes áreas:

a-Intervenção junto de pessoas em situação de sem-abrigo - dinamiza projetos que pretendem identificar, aproximar, alojar e autonomizar pessoas em situação de sem abrigo recorrendo a estratégias de habitação partilhada.

b. Doença Infeciosa - através de uma equipa de outreach que realiza rastreios e encaminhamentos/acompanhamentos

c. Formação e capacitação – através da execução de formações modelares certificadas.

d. Doença Mental - através de uma equipa comunitária dirigida à população em situação de exclusão social e desabrigo com doença mental.

e. Promoção da Saúde mental – tem uma parceria com o grupo Trivalor para disponibilizar consultas de psicologia e psiquiatria aos trabalhadores do grupo

Destinatários (Tipo e número aproximado de pessoas abrangidas/utentes/beneficiários por área de atividade)

No âmbito dos seus diferentes projetos, a organização intervém junto de cerca de 300 pessoas mensalmente.

Incidência Territorial da Intervenção (Indicar Freguesia/Lugar/Equipamentos)

A intervenção da organização acontece por toda a cidade, dependendo dos projetos que desenvolve, nomeadamente:

- na área da formação desenvolve ações por toda a cidade
- na área da saúde mental, tem a equipa comunitária financiada pela DGD para intervir nas freguesias do Porto Oriental e Ramalde.
- na área das pessoas em situação de sem-abrigo, gere apartamentos partilhados para pessoas em privação habitacional por todo o concelho do Porto, de Vila Nova de Gaia e de Gondomar.
- na área da promoção da saúde, tem implementado consultas na região Norte.

A Entidade tem protocolos/acordos estabelecidos com entidades ou organismos do setor público? Se sim, quais?

Instituto da Segurança Social

Direção geral de Saúde

Pessoas 2030

SOBRE O PROJETO

Contextualização/justificação

(Fundamentação de forma clara e inequívoca do enquadramento do projeto com os objetivos do Orçamento Colaborativo, isto é, explicar de que forma o projeto contribuirá para a qualidade de vida da população e terá impacto positivo na comunidade e no território)

O projeto "Switch-Off" tem como objetivo promover a utilização consciente, equilibrada e segura das tecnologias digitais por parte de jovens e famílias, contribuindo para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e digitais. Num contexto em que o uso excessivo e inadequado das tecnologias, especialmente das redes sociais, pode ter impactos negativos na saúde mental, nas relações familiares e no desempenho escolar, torna-se fundamental intervir de forma preventiva e educativa.

Este projeto destina-se a jovens e respetivas famílias, com especial enfoque em contextos de vulnerabilidade social, procurando apoiar a gestão saudável do tempo online, a prevenção de comportamentos de risco e o fortalecimento das relações interpessoais. A intervenção será desenvolvida através de diferentes componentes complementares.

Numa primeira vertente, serão disponibilizadas consultas de acompanhamento psicológico, destinadas a jovens e famílias que apresentem dificuldades relacionadas com o uso das tecnologias, como dependência digital, isolamento social, ansiedade ou conflitos familiares. Estas consultas permitirão uma intervenção individualizada e adaptada às necessidades específicas de cada caso.

Paralelamente, serão dinamizadas sessões de formação dirigidas a jovens e famílias, com o objetivo de ensinar a utilização adequada das redes sociais e das ferramentas digitais. Estas sessões abordarão temas como segurança online, privacidade, cyberbullying, gestão do tempo de ecrã, pensamento crítico face à informação digital e impacto das redes sociais na autoestima e bem-estar.

O projeto inclui ainda sessões de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, fundamentais para uma relação saudável com a tecnologia. Estas sessões irão trabalhar áreas como a comunicação, a gestão emocional, a autoestima, a resolução de conflitos e a tomada de decisões, promovendo o equilíbrio entre o mundo digital e as relações presenciais.

A metodologia do projeto assenta numa abordagem participativa e prática, incentivando o envolvimento ativo dos participantes através de dinâmicas de grupo, atividades interativas e partilha de experiências. Pretende-se criar um espaço seguro de reflexão e aprendizagem, onde jovens e famílias possam adquirir ferramentas para uma utilização mais consciente da tecnologia.

Deste modo, o projeto “Switch OFF” contribuirá para a promoção do bem-estar psicológico, da inclusão digital responsável e do fortalecimento das relações familiares, preparando os participantes para os desafios do mundo digital atual.

Objetivos

Gerais:

Promover o uso consciente, equilibrado e seguro das tecnologias digitais por parte de jovens e famílias, contribuindo para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e digitais e para a melhoria do bem-estar psicológico e das relações familiares, através do acesso a consultas a preço acessível e a atividades capacitadoras.

Específicos:

- Sensibilizar jovens e famílias para os riscos e benefícios da utilização das tecnologias e das redes sociais
- Desenvolver competências digitais responsáveis, nomeadamente ao nível da segurança online, privacidade e pensamento crítico

- Promover a gestão equilibrada do tempo de ecrã, prevenindo comportamentos de uso excessivo ou dependente
- Melhorar as relações familiares, reduzindo conflitos associados ao uso das tecnologias
- Desenvolver competências pessoais e sociais, como comunicação, gestão emocional e resolução de conflitos
- Prevenir comportamentos de risco, como cyberbullying, exposição excessiva e uso inadequado das redes sociais
- Promover o bem-estar psicológico, reduzindo impactos negativos associados ao uso digital (ansiedade, isolamento, baixa autoestima)

Capacitar jovens e famílias para uma utilização autónoma e consciente da tecnologia, aplicando boas práticas no dia a dia

Público-Alvo (beneficiários)

A população-alvo do projeto é constituída por jovens e respetivas famílias pertencentes à classe média com baixos rendimentos disponíveis, que, apesar de não se encontrarem em situação de exclusão extrema, enfrentam limitações económicas que podem condicionar o acesso a recursos educativos, acompanhamento especializado e estratégias de utilização adequada das tecnologias. Estes jovens encontram-se, na sua maioria, em idade escolar ou em fases de transição para a vida adulta, sendo particularmente expostos ao uso intensivo de redes sociais e ferramentas digitais.

As famílias, por sua vez, apresentam frequentemente dificuldades na mediação do uso da tecnologia, quer por falta de tempo, quer por ausência de conhecimentos atualizados sobre o mundo digital. Esta realidade pode originar desafios ao nível da comunicação familiar, da definição de limites e da prevenção de comportamentos de risco online. Assim, o projeto dirige-se a um público que necessita de apoio ao nível da literacia digital, do desenvolvimento de competências pessoais e sociais e da promoção de uma utilização mais consciente e equilibrada das tecnologias, contribuindo para o bem-estar individual e familiar.

Descrição (Atividades)

Para materializar os objetivos serão implementadas as seguintes atividades:

Atividade 1: Consultas de acompanhamento psicológico

Metas:

- Acompanhar pelo menos 40 a 50 jovens/famílias, em continuidade
- Garantir uma taxa de adesão superior a 70%
- Reduzir situações de conflito familiar em pelo menos 50% dos casos acompanhados

Resultados esperados:

- 70% da população acompanhada relata melhoria do bem-estar psicológico
- Redução de comportamentos de uso excessivo da tecnologia em 50% da população acompanhada
- Melhoria da comunicação familiar

Atividade 2 - Sessões de formação (jovens e famílias)

Metas:

- Realizar 8 a 12 sessões de formação
- Envolver pelo menos 40 a 60 participantes
- Garantir que 70% dos participantes adquiram conhecimentos sobre segurança online e uso responsável

Resultados esperados:

Aumento da literacia digital em 70% da população alvo que participa

Maior consciência dos riscos e benefícios das redes sociais

Adoção de práticas mais seguras no uso da tecnologia em 60% da população alvo acompanhada

Atividade 3 - Sessões de desenvolvimento de competências pessoais e sociais

Metas:

Realizar 6 a 10 sessões

- Envolver pelo menos 30 a 50 participantes
- Garantir que 60% a 80% dos participantes demonstrem melhoria em competências como comunicação e gestão emocional, entre outras

Resultados esperados:

- Melhoria das competências sociais em 50% da população acompanhada
- Aumento da autoestima e da capacidade de resolução de conflitos em 50% da população acompanhada
- Melhor equilíbrio entre vida digital e presencial em 50% da população acompanhada

Atividade 4 - Ações de sensibilização / workshops**Metas:**

- Realizar 3 a 5 ações abertas à comunidade
- Abranger pelo menos 50 a 100 pessoas
- Garantir níveis de satisfação superiores a 80%

Resultados esperados:

- Maior sensibilização da comunidade
- Disseminação de boas práticas no uso da tecnologia
- Aumento do interesse por comportamentos digitais saudáveis

Impacto do projeto:

(Especificar que impacto o projeto terá na comunidade e também em que termos o mesmo pode gerar outros resultados e/ou efeitos multiplicadores)

Tendo por base as metas e resultados esperados que explicitamos no ponto anterior espera-se que estes subsistam para além do fim da intervenção. Isto traduz-se em vidas mais ajustadas, mais saudáveis, com maior capacidade de explorar diversos contextos sociais.

Local de implementação

Freguesia de Ramalde

Cronograma

(O projeto tem de ser executado no prazo máximo de 12 meses a contar da celebração do contrato interadministrativo entre o Município e a Junta de Freguesia de Ramalde)

O projeto será executado nos 12 meses seguinte à sua aprovação.

Orçamento

O projeto apresentado tem o valor global de €25.860.00

(Vinte e cinco mil oitocentos e sessenta euros).

Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de € 24.240.00

(vinte e quatro mil duzentos e quarenta euros), sendo que o candidato encarregar-se de obter e suportar a parte restante, no valor de €_1620.00 (_mil seiscentos e vinte).

Em anexo juntam-se os orçamentos a seguir descritos, obrigatórios.

Descreva os orçamentos que junta (entidade e tipo de despesa)	Valor	Doc. n.º
Recursos humanos (Psicólogo 2*50%)	16.800€	1
Recursos Humanos (Informático (30%))	5040.00€	1
Equipamentos (Computadores x2)	1400.00€	2
Materiais (Manuais)	200.00€	1
Materiais (Consumíveis)	300.00€	1
Comunicação (Flyers/Cartazes)	500.00€	1
TOTAL	24.240.00€	

Documentos

Tipo de documento (obrigatórios)	Sim / Não	Doc. n.º
a. Comprovativo do número de identificação bancária (IBAN)	Sim	3
b. Certidão de inexistência de dívidas à Segurança Social	Sim	4
c. Certidão de inexistência de dívidas à Autoridade Tributária e Aduaneira	Sim	5
d. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja do	NA	

candidato este deverá juntar comprovativo de que tem a posse(ex.: comodato ou arrendamento) do mesmo;		
e. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja da entidade candidata e seja necessária a autorização do legítimo proprietário deverá ser anexada a autorização deste;	NA	
f. Nos casos em que a implementação do projeto seja de investimento estrutural (obras de beneficiação do espaço) e ocorra em local que não seja propriedade da entidade candidata, deverá ser anexada uma garantia de que o prazo de arrendamento/cedência seja igual ou superior a 5 anos.	NA	
Se for uma pessoa coletiva:		
a. Ato de constituição (ou documento equivalente que demonstre que a entidade se encontra constituída e que tem personalidade jurídica: ex: Certidão Permanente)	Sim	6
b. Estatutos, com o comprovativo da respetiva publicação	Sim	7
c. Lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções	Sim	8
d. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções	Sim	8
e. Relatório de Atividade e Contas, juntamente com a respetiva ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Sim	9 e 10
f. Plano de Atividades e Orçamento, juntamente com a ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Sim	11 e 12
g. Registo do Beneficiário Efetivo	Sim	13

Outros documentos que juntem, com indicação do respetivo número de identificação:

Tipo de documento		Doc. n.º

Representante Legal
