



**SER MUDANÇA**

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

**PLANO DE ATIVIDADES**  
**2024**



## ÍNDICE

<b>Apresentação.....</b>	<b>3</b>
<b>Missão.....</b>	<b>4</b>
<b>PROJETOS EM CONTINUIDADE.....</b>	<b>5</b>
<b>NACIONAL.....</b>	<b>5</b>
Hora da Empatia 5	
Meu Bairro: EU 6	
Dear Me 7	
Laboratório Vida Cascais (Mudança LAB) 7	
<b>INTERNACIONAL.....</b>	<b>8</b>
NTEREGU 8	
Orfanato Attitude Africa (Uganda).....	<b>9</b>
<b>NOVOS PROJETOS.....</b>	<b>9</b>
<b>NACIONAL.....</b>	<b>9</b>
GeraSol 9	
Documentário Jovens NEET 10	
<b>INTERNACIONAL.....</b>	<b>10</b>
Documentário sobre MGF (Mutilação Genital Feminina) 10	
<b>OUTRAS ATIVIDADES.....</b>	<b>11</b>
No Lugar do Outro - Oficinas da Empatia.....	<b>12</b>
<b>ANGARIAÇÃO DE FUNDOS.....</b>	<b>13</b>
Angariação de novos sócios honorários.....	<b>13</b>
Angariação de novos sócios beneméritos.....	<b>13</b>
Estreitamento de relações com atuais financiadores.....	<b>13</b>
Produção de merchandising.....	<b>13</b>
Novos financiadores.....	<b>14</b>

## Apresentação

Numa sociedade cada vez mais individualista, um grupo de amigos uniu-se e criou, em 2022, uma organização sem fins lucrativos que inspire quem quer Ser Mudança.

Acreditamos que a mudança começa em cada um de nós, acontece ao longo de toda a vida e implica muita coragem. Acreditamos ainda que a mudança é a única constante da vida, por isso queremos ser uma comunidade que acolhe quem quer Ser Mudança. Focada no desenvolvimento humano, a Ser Mudança desenvolve projetos que promovem metamorfoses individuais em áreas como a educação não formal, cultura, bem-estar psicossocial, ambiente e direitos humanos. Procura ainda criar uma comunidade alargada de *mutantes*, que desenvolvam soluções criativas e transversais no combate dos problemas identificados nas suas esferas de atuação.

Os objetivos da Ser Mudança estão alinhados com a Declaração Universal dos Direitos Humanos, a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, bem como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Por esse motivo, os temos como intuito, para 2023, os seguintes pontos:

- Utilizar as artes como meio para o desenvolvimento do potencial humano;
- Criar respostas inovadoras para problemas sociais validadas por entidades externas;
- Promover campanhas de luta contra os estigmas sociais;
- Defender dos direitos humanos;
- Incentivar e capacitar o voluntariado local e internacional;
- Promover projetos em países de língua oficial portuguesa;
- Sensibilizar a opinião pública para o desenvolvimento humano;
- Promover o apoio a projetos de natureza social e cultural;

- Capacitar grupos em elevado risco de exclusão;
- Apoiar a educação não formal ao longo da vida;
- Promover o bem-estar psicossocial de grupos em risco;
- Disseminar histórias inspiradoras e temas de interesse público através de produção e divulgação audiovisual;
- Criar parcerias com instituições públicas e privadas;
- Promover uma nova consciência sobre a urgência da mudança na sustentabilidade ambiental;

Empenhamo-nos para que cada ação esteja em consonância com os valores da Associação, que preconizam:

- A Solidariedade
- O Respeito e Igualdade de Oportunidades
- A Ética em todas as circunstâncias
- O Reconhecimento e Valorização da Individualidade
- A Não Discriminação de qualquer género
- A Responsabilidade Social
- A Integridade e Transparência
- A Inovação nas respostas sociais

## Missão

“Ser Mudança” é uma organização sem fins lucrativos focada na cooperação para o desenvolvimento humano através das artes nas áreas da educação não formal, saúde, cultura, produção e divulgação audiovisual, criação de campanhas de sensibilização e promoção de projetos para a inclusão de minorias, sustentabilidade ambiental e luta contra os estigmas sociais.

## PROJETOS EM CONTINUIDADE

### NACIONAL

#### Hora da Empatia

Em 2024 o projeto terá continuidade assegurada, até ao final do ano letivo (junho de 2024) em 5 escolas do concelho de Cascais e 4 escolas do concelho de Lisboa, através do apoio financeiro da Câmara Municipal de Cascais e do programa Bip|Zip – Câmara Municipal de Lisboa respetivamente. Estão envolvidos cerca de 1000 alunos do 1º ao 6º anos de escolaridade. Está também em fase de experiência uma turma de 16 alunos do 8º ano do St. Geroge's School.

A par disso continuam a ser desenvolvidos esforços para estender o projeto a mais estabelecimentos de ensino, tendo já decorrido vários contactos nomeadamente com colégios privados, e outras autarquias que possam vir a sinalizar escolas a integrar o projeto.

Dada a validade do projeto temos também já prevista uma reunião com o Ministério da Educação, com vista, não só ao estreitamento de relações com o parceiro, como também a possibilidade de irmos a integrar o projeto em diversos contextos educacionais.

Tendo vindo a ser, igualmente, pesquisadas outras formas de financiamento do projeto com o objetivo da sua expansão, não só a nível nacional como internacional. Nesse sentido estamos a trabalhar na pesquisa de um parceiro nos PALOP (com especial destaque para a Guiné-Bissau ou São Tomé e Príncipe) bem como um parceiro ibero-americano (com destaque para o Brasil) para tornar elegível a candidatura da Ser Mudança como entidade promotora do projeto Hora da Empatia à "I Convocatória de Projetos e Iniciativas de Cooperacao Triangular entre a Ibero-america e os Paises Africanos de Lingua Oficial Portuguesa (PALOP)" onde a educação e educação para o desenvolvimento são temas chave a abordar.

### Meu Bairro: EU

Através do Prémio Caixa Social, recebido pela Ser Mudança, em outubro de 2023, está a ser implementado o projeto Meu Bairro: EU no Bairro 25 de Abril (Matos Chérinhos), em São Domingos de Rana, no concelho de Cascais, até junho de 2024. O projeto visa dotar jovens NEET, dos 15 aos 29 anos, de competências técnicas na área da escrita criativa, produção audiovisual, realização, edição e promoção de curtas-metragens biográficas, feitos na íntegra por cada um dos formandos, tendo as questões da identidade e o papel de cada um na vida comunidade como principal temática. Com o apoio financeiro conseguido através do Prémio Caixa Social foi já possível a aquisição de todo o equipamento técnico e a partir de Março de 2024 serão organizadas 3 oficinas cada uma com 8 participantes. De referir que o cronograma inicial apontava para o início de janeiro, contudo o atraso na recuperação das instalações tem obrigado a sucessivos adiamentos. O projeto, além de impactar os jovens que integram os workshops pretende ainda envolver a comunidade local através de apresentações públicas dos vários filmes, promovendo a diversidade como riqueza e um debate em torno da identidade.

Com vista à expansão do projeto a outros 4 bairros do concelho de Cascais (nomeadamente Bairro da Adroana, Bairro da Cruz Vermelha, Bairro da Torre e Bairro Novo do Pinhal), estamos a trabalhar numa candidatura do Portugal 2030 "Parcerias para a Inovação Social" em que o projeto Meu Bairro: EU será apresentado como Iniciativa de Inovação e Empreendedorismo Social (IIES) contando com a Caixa Geral de Depósitos como investidor Social. A candidatura foi submetida até ao final de janeiro de 2024 e caso tenhamos um parecer positivo iremos estender o projeto por mais 10 meses (até abril de 2025) impactando um total de 88 jovens, através da dinamização de 2 oficinas por cada um dos bairros. O projeto conta ainda com o apoio logístico da Câmara Municipal de Cascais no sentido de ceder espaços nos diferentes bairros onde irão decorrer as oficinas. Ao longo destes meses de implementação da iniciativa serão ainda dinamizadas sessões de cinema nos diferentes bairros, com convidados da área cinematográfica e da área social, com o objetivo de estimular a discussão

não só de temáticas pertinentes como também motivar os jovens a participar nas oficinas.

### Dear Me

“Promover a reflexão sobre o Amor, este era o objetivo da Associação Ser Mudança com o projeto *Dear Me*... Numa parceria com o Boom Festival, os participantes da edição de 2023 foram convidados a escrever uma carta a si próprios, como exercício de reflexão sobre a vida, a importância da gratidão e o peso dos julgamentos sobre nós próprios. Sem data marcada, mas “na altura certa”, os boomers irão receber a sua carta. Ao longo do ano de 2024 serão desenvolvidos esforços para conseguir parcerias que permitam a continuação do projeto (nomeadamente envio de cartas) para conseguirmos dar por concluído o projeto, iniciado em 2023 no Boom Festival e com previsão de término em Julho de 2025. Dada a receptividade desta ação em 2023, prevemos ainda a possibilidade de integrar esta ação em outros festivais ou eventos, em Portugal e no estrangeiro.

### Laboratório Vida Cascais (Mudança LAB)

No contexto do PRR (Plano de Recuperação e Resiliência), foi assinado a 29 de dezembro de 2023 um contrato entre a Associação Ser Mudança e a Câmara Municipal de Cascais. Este contrato terá a duração de 24 meses, com término em dezembro de 2025. A Ser Mudança é assim um dos parceiros executores estratégicos com duas linhas de atuação: dinamização do Espaço Físico do Laboratório Vida Cascais de São Domingos de Rana, através da constituição de uma equipa técnica adequada a intervenção identificada como necessária, com continuidade no território e no Espaço, base de concertação as várias intervenções e projetos programados. Por outro lado, acresce uma orientação artística, sendo responsável por orientar e planear Oficinas de capacitação dos destinatários, nas áreas da música, cinema, audiovisuais, marketing digital, e desportivas que vão ao encontro dos talentos da população. Pretende-se um nível profissional e de alta qualidade, que eleve expectativas e acima de tudo que permita sonhar. Irá também aplicar metodologias ligadas ao Teatro e Expressão Dramática, teatro comunitário e formativo para a

cidadania, através das técnicas do Teatro do Oprimido, que procura colocar os diferentes agentes de mudança (independentemente das suas origens, etnias, idades, formação académica) a mostrarem e partilharem as suas heranças culturais, problemas sociais e pessoais. Desta forma pretendemos mostrar as semelhanças de sentimentos face a realidade social que partilham. Será no processo teatral a construção de um espetáculo que reflete a comunidade. Todos os intervenientes ali representados têm o poder de falar, seja através de histórias, música, dança, ou uma qualquer forma de expressão. Cada indivíduo ou grupo pode contribuir com a forma expressiva que entender ou melhor se adaptar para contar a sua história, tornando-se o verdadeiro protagonista e interlocutor junto do poder local.

## INTERNACIONAL

### NTEREGU

A Ser Mudança prossegue a missão de contribuir para o resgate da identidade cultural da Guiné-Bissau e está, uma vez mais, comprometida com o objetivo de registar e difundir toda a riqueza e diversidade cultural do país. Neste contexto surge um novo documentário, cujas filmagens decorreram entre Abril e Maio de 2023 na Guiné-Bissau e em Setembro e Outubro em Portugal. Para concretização deste projeto contamos já com o apoio do Instituto Camões e Embaixada de Portugal na Guiné-Bissau, Ministério da Cultura, Juventude e Desportos e com parceiros locais que nos apoiaram logisticamente nomeadamente Consulmar (Guiné-Bissau) e EuroAtlantic (Portugal). Para a pós-produção do filme aguardamos o parecer de uma candidatura realizada através da Delegação da União Europeia na Guiné-Bissau (parceiro já de outros projetos da associação). Além disso serão submetidas candidaturas para apurar outros financiamentos, nomeadamente: Caixa Cultura e ICA – Instituto Cinema e Audiovisual.

Contamos ter o filme pronto em meados de 2024, altura em que integrará o circuito de festivais nacionais e internacionais de cinema. A par disso serão estabelecidos contactos para viabilizar a sua emissão em canais de televisão portugueses e guineenses e o mercado de serviços streaming.

## Orfanato Attitude Africa (Uganda)

Em 2024 prevemos continuar a apoiar o orfanato no Uganda através de doações convertidas em bens materiais de primeira necessidade. Planeamos igualmente uma visita ao local onde possamos conhecer pessoalmente a associação e seus dirigentes e planear uma estratégia de voluntariado internacional e apadrinhamento de crianças institucionalizadas.

## NOVOS PROJETOS

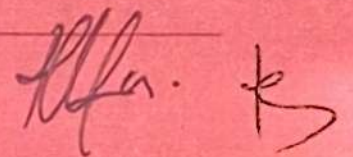
### NACIONAL

#### GeraSol

Combater o abandono e a solidão dos idosos em situação de *ageing in place* («envelhecer em casa e na comunidade») e contribuir para o bem-estar e saúde mental é o objetivo deste experimento social, que será registado num filme documental pensado para os circuitos internacionais de cinema, como forma de disseminação. Num projeto-piloto, jovens voluntários “adotam” um sénior em situação de abandono criando uma ponte entre gerações. Será desenvolvido um conjunto de ações que valorizam os conhecimentos seniores e promovem a partilha entre “miúdos e graúdos”.

GeraSol pretende ainda contribuir para resgatar o conceito de velhice de algumas civilizações, como a africana ou asiática, onde os conhecimentos dos mais velhos são encarados como algo precioso que tem de ser preservado. Uma mudança urgente num contexto de envelhecimento do planeta. A OMS calcula que em 2050 quase um quarto da população mundial terá mais de 60 anos, uma percentagem que na Europa rondará os 35%.

Portugal está entre os países mais envelhecidos do mundo e segundo o relatório, de 2021, da OMS entre 20 a 34% das pessoas **idasas na China, Europa, América Latina e EUA sofrem de solidão. O isolamento social e a solidão abreviam a vida dos idosos e prejudicam a sua saúde física e mental, bem como a sua qualidade de vida. A implementação de ações**



“um para um”, como é o caso do GeraSol, é uma das soluções apontadas pela OMS para o decréscimo desta tendência.

Serão agendadas reuniões com autarquias e instituições para captação de parceiros e financiadores captados. Apesar deste ser já um projeto indicado no plano de atividades para 2023, para o ano de 2024 foram sugeridas algumas alterações no sentido de o tornar mais acessível financeiramente e dessa forma viabilizar a sua concretização. Dada a pertinência do tema, e sendo o envelhecimento ativo um dos pontos prioritários em vários programas de financiamento, será um projeto em que a Ser Mudança pretende continuar a apostar.

#### Documentário Jovens NEET

Durante o ano de 2024 serão submetidas candidaturas para financiar a realização de um filme que pretende documentar a implementação do projeto a desenvolver pela Ser Mudança no Bairro de Matos Cheirinhos, ao longo de 24 meses junto da população NEET (jovens que não estudam, não trabalham e não estão a frequentar uma ação de formação). Em Portugal a taxa desta população ascende aos 8,5% e apesar do número ter diminuído significativamente desde 2015, continua a ser uma temática na ordem do dia pois o abandono escolar precoce e as baixas qualificações geram múltiplas dificuldades que limitam e contribuem para uma exclusão, cada vez maior, destes jovens.

O filme pretende acompanhar a implementação do projeto e demonstrar como através das artes é possível dar esperança a estes jovens, usando a formação não formal como motivação, impulsionado a criatividade e competências de cada um.

#### INTERNACIONAL

#### Documentário sobre MGF (Mutilação Genital Feminina)

A nível global, estima-se que a prática da mutilação genital feminina ponha em risco três milhões de meninas e jovens todos os anos e que cerca de 200 milhões de mulheres e meninas tenham já sido submetidas a esta

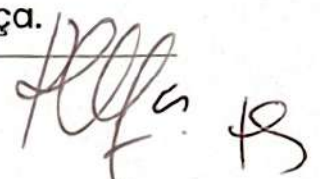
prática, o que leva a UNICEF a considerar a Mutilação Genital Feminina como uma questão de Direitos Humanos e um problema de saúde. No contexto específico da Guiné-Bissau o problema tem-se agravado nos últimos anos e desde 2022 que a Ser Mudança tem vindo a trabalhar na pesquisa de histórias de mulheres guineenses a incluir num documentário a produzir em 2024. Para a concretização deste projeto estamos já em contacto com potenciais parceiros que nos irão permitir iniciar as filmagens em meados do ano. Como complemento serão ainda submetidas candidaturas ao ICA – Instituto Nacional de Cinema para financiamento do projeto.

## OUTRAS ATIVIDADES

### CC – Comunicar Causas

Comunicar Causas é o serviço de consultoria da Ser Mudança para ajudar empresas, instituições e autarquias comunicarem mais eficazmente os projetos de ação social que promovem ou financiam. Uma equipa multidisciplinar, que inclui designers, ex-profissionais do jornalismo com larga experiência em comunicação no terceiro setor, assessores de imprensa e profissionais creditados internacionalmente em marketing digital, trabalha em estreita colaboração com os nossos parceiros no planeamento de uma estratégia transversal para imprensa e social media, criação de identidade visual, produção e distribuição de conteúdos escritos e audiovisuais, assessoria de imprensa, criação de storytelling, SEM (Search Engine Marketing), SEO (Search Engine Optimization), SEA (Search Engine Advertising) e sessões de formação de media training para técnicos e colaboradores das empresas e instituições.

Parte das receitas do CC destina-se a assegurar a independência e sustentabilidade da associação e será alocada a projetos sociais e à produção de campanhas de luta contra estigmas sociais. Ao longo do ano de 2023 conseguimos realizar vários trabalhos através do Comunicar Causas e em 2024 continuaremos a apostar na sua divulgação como ponte para o crescimento da Ser Mudança.



No âmbito do Comunicar Causas, a Ser Mudança vai produzir uma curta-metragem, com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, para ser integrada na Campanha Nacional de Luta Contra a Violência ao Longo da Vida, uma iniciativa ministerial que envolve Ministérios da Educação, da Solidariedade e da Saúde. O filme deverá ser alvo de uma divulgação massificada em Portugal e deverá participar em festivais internacionais de cinema.

### No Lugar do Outro - Oficinas da Empatia

Num mundo onde cada vez menos se ouve e sabendo que sem escuta ativa não há nem comunicação nem empatia, apresentamos uma solução: treinar a empatia e começar a usufruir de todos os benefícios que ela pode trazer a uma organização, empresa ou instituição.

Empatia é a prática de se colocar no lugar do outro. Por outras palavras, ter empatia significa tentar compreender o que a outra pessoa diz, pensa ou sente a partir do ponto de vista dela, tentando acolher o outro sem o julgar. No entanto, nem sempre conseguimos deixar de lado as nossas emoções e as nossas crenças para entender a dos outros. É preciso um exercício diário para aumentar a empatia. O treino da empatia reduz os níveis de stress e conflitos, ao diminuir as tensões, discussões e intolerância no ambiente de trabalho; potencia o trabalho de equipa; melhora a produtividade, visto que as pessoas tendem a atuar de forma mais unida e focada nos objetivos; aumenta a satisfação dos parceiros, porque um clima empático sente-se em qualquer contato exterior; melhora a imagem da organização e contribui em última análise para aumentar os índices de felicidade dos colaboradores.

Daremos início às negociações para a criação de uma parceria estratégica com o GRACE – Empresas Responsáveis, uma associação empresarial de utilidade pública, sem fins lucrativos, que atua nas áreas da Responsabilidade Social e Sustentabilidade. O Grace, atualmente com 320 associados entre universidades e empresas,

será o parceiro para a implementação das oficinas "No Lugar do Outro" no meio académico entre jovens líderes que irão entrar no mercado de trabalho e no meio empresarial com vista a promover ambientes mais empáticos nas empresas.

As receitas obtidas com as oficinas "No Lugar do Outro" destinam-se a financiar os projetos sociais da Ser Mudança.

## **ANGARIAÇÃO DE FUNDOS**

### Angariação de novos sócios honorários

Através de campanhas de divulgação, que difundam os princípios e valores da Associação e os projetos já realizados ou em curso, a Ser Mudança pretende aumentar exponencialmente, ao longo de 2023, o número total de sócios honorários, a fim de poder aplicar essas verbas nos projetos em curso ou vindouros.

### Angariação de novos sócios beneméritos

Os sócios beneméritos constituem um acervo importante para a Associação, na medida em que nos possibilitam o estabelecimento de parcerias, permutação de bens materiais e necessários aos projetos e um maior alcance público das ações da Ser Mudança.

### Estreitamento de relações com atuais financiadores

Pautaremos pela manutenção das parcerias já desenvolvidas, tanto com entidades coletivas / empresas como com entidades singulares neste próximo ano. Os financiadores já estabelecidos são um ativo de extrema importância para a exequibilidade dos nossos projetos.

### Produção de merchandising

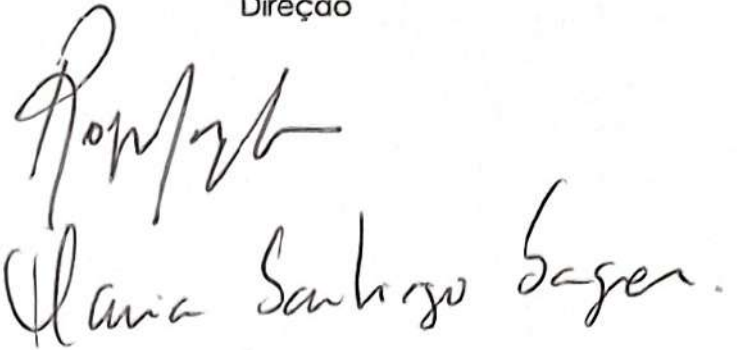
Através da produção de artigos da Ser Mudança, nomeadamente merchandising, permite à Associação a consolidação do seu nome na esfera pública, bem como a angariação de fundos a serem aplicados nos nossos projetos. Desde itens de economato a artigos de vestuário, teremos uma vasta gama de produtos que, através da sua venda, nos trarão de forma frutífera e inequívoca, uma maior estabilidade financeira.

### Novos financiadores

A Ser Mudança irá diversificar as redes de contactos, parcerias e candidaturas de forma a conseguir novas formas de financiamento para os projetos Ser Mudança. Em fase de negociação temos já uma potencial parceria com a Fuse Records para angariação de donativos e divulgação dos projetos da Ser Mudança.

Lisboa, 30 de dezembro de 2023

Direção



Maria Santiago Sager.