

**SER MUDANÇA**

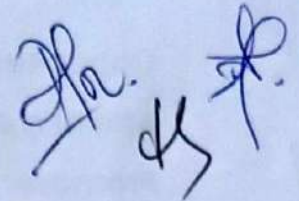
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

**PLANO DE ATIVIDADES  
2025**



## ÍNDICE

<b>Apresentação</b> .....	3
<b>Missão</b> .....	4
<b>PROJETOS EM CONTINUIDADE</b> .....	5
<b>NACIONAL</b> .....	5
Hora da Empatia     5	
Meu Bairro: EU     5	
Dear Me     5	
Laboratório Vida Cascais (Mudança LAB)     6	
<b>INTERNACIONAL</b> .....	6
NTEREGU     6	
<b>NOVOS PROJETOS</b> .....	7
Documentário sobre MGF .....	7
<b>OUTRAS ATIVIDADES</b> .....	7
Comunicar Causas.....	7
No Lugar do Outro - Oficinas da Empatia .....	8
<b>ANGARIAÇÃO DE FUNDOS</b> .....	8
Angariação de novos sócios honorários .....	8
Angariação de novos sócios beneméritos.....	9
Estreitamento de relações com atuais financiadores.....	9
Produção de merchandising .....	9
Novos financiadores.....	9
Comunicação.....	9



## 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, temos como objetivos, para 2025, 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 2025 o projeto terá continuidade assegurada, até ao final do ano letivo (junho de 2025) em 4 escolas do concelho de Cascais Estão envolvidos 465 alunos, de 19 turmas do 1º ao 6º ano de escolaridade, 19 professores, auxiliares de educação e os respetivos encarregados de educação dos beneficiários diretos do projeto. Ao todo serão desenvolvidas (incluindo as sessões desde o início do ano letivo) 465 sessões, formação para professores para assegurar a disseminação do projeto e sessões para encarregados de educação.

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.

Têm igualmente vindo a ser pesquisadas outras formas de financiamento do projeto com o objetivo da sua expansão, não só a nível nacional como internacional.

### Meu Bairro: EU

Está previsto que as oficinas de vídeo Meu Bairro: EU sejam replicadas em 2025: 3 oficinas serão dinamizadas no Bairro de Matos Cheirinhos no espaço que está atualmente a ser dinamizado pela Ser Mudança: Lab 25. Além disso foram realizados contactos com a Câmara Municipal de Cascais para que este projeto se realize no Bairro da Cruz Vermelha (início marcado para 14 de Abril) e no Bairro da Galiza em data a acordar.

### Dear Me

R.4  
R.

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. Até junho de 2025 as cartas serão enviadas aos seus destinatários e estes convidados a partilharem a experiência nas redes sociais com vista à promoção da ação. A Associação Ser Mudança, respondendo ao convite do Boom Festival, marcará presença na edição de 2025, convidando os boomers a escrever uma carta a si mesmo.

Laboratório Vida Cascais (Mudança LAB)

Até dezembro de 2025 a Ser Mudança é responsável por orientar e planear oficinas de capacitação dos destinatários nas diferentes áreas artísticas, bem como assegurar outras atividades que a comunidade expresse vontade de realizar. A equipa dinamizadora do espaço tem ainda a responsabilidade de fazer o devido acompanhamento noutras áreas sociais de cada individuo, através dos "Projetos de Vida", com o objetivo de oferecer uma resposta o mais ampla possível a cada um dos moradores que procure o Centro Comunitário e a equipa Ser Mudança. O apoio da Câmara Municipal de Cascais, permite um acompanhamento mais profundo e assegura a oferta de respostas de emergência social.

**INTERNACIONAL**

INTERREGU

No primeiro trimestre de 2025 contamos receber respostas das várias candidaturas feitas a festivais de cinema nacionais e internacionais, com vista a promover o trabalho realizado ao longo de 2 anos (filmagens e edição) e que tem como principal objetivo contribuir para o resgate e identidade cultural da música da Guiné-Bissau. Serão também estabelecidos contactos para viabilizar a emissão do documentário em canais de televisão portugueses e guineenses e nos serviços streaming. Referir ainda a importância de incluir o filme em festivais e eventos ligados à cultura africana e ao cinema documental.

De forma a contribuir para o sucesso da sua comunicação será criado um press kit para envolver os mass media na promoção deste trabalho e consequentemente do trabalho da Ser Mudança na área audiovisual, mais concretamente na área documental.

Para a concretização deste projeto contamos o apoio do Instituto Camões e Embaixada de Portugal na Guiné-Bissau, Ministério da Cultura, Juventude e Desportos, Delegação da União Europeia na Guiné-Bissau e com parceiros locais que nos apoiaram logisticamente nomeadamente Consulmar (Guiné-Bissau) e EuroAtlantic (Portugal).

## NOVOS PROJETOS

### 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 2025. Para a concretização deste projeto estamos já em contacto com potenciais parceiros. 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 apoiar empresas, instituições e autarquias a comunicarem mais eficazmente os projetos de ação social que promovem ou financiam. Uma equipa multidisciplinar, que inclui designers, ex-profissionais do



Handwritten initials: R. (U) and R. H.

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 2024 conseguimos realizar vários trabalhos através do Comunicar Causas e em 2025 continuaremos a apostar na sua divulgação como ponte para o crescimento da Ser Mudança.

### No Lugar do Outro - Oficinas da Empatia

Num mundo onde se ouve cada vez menos 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. Através de oficinas, a desenvolver em meios laborais pretendemos não só contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável mas também contribuir para o crescimento da associação, uma vez que as receitas obtidas 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 2025, 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.

#### Comunicação

Reforçar o investimento na área da comunicação, através da reformulação do site e redes sociais será uma das prioridades estratégicas da Ser Mudança para o ano de 2025, ano em que celebramos o 3.º ano de existência. Reformular a forma de comunicarmos para dar a conhecer o trabalho da associação, e dessa forma atrair fundos que permitam reinvestir em iniciativas sociais de impacto, será um dos focos no caminho que vamos trilhar neste novo ano.

Lisboa, 28 de dezembro de 2024



Direção

Tratamento & Acompanhamento  
Dr. Filipa Passos  
Clara Inês Siqueira