



SER MUDANÇA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

Projeto

MUDANÇA LAB – Laboratório Vida Cascais

Projeto para o desenvolvimento humano e inclusão social através da arte – Bairro 25 de Abril – Matos Cheirinhos



comunidades-em-ação
São Domingos de Rana

CASCAIS

a. . .
. . m. área
. l. . metropolitana
de lisboa





QUEM SOMOS

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

"Ser a Mudança que queremos ver no Mundo"
Mahatma Gandhi



Eixo Social e Cidadania Ativa

OBJETIVOS

1. Conhecimento dos órgãos de soberania e poder governamental e quais os meios para fazer chegar a sua voz aos locais apropriados, que melhor podem responder às solicitações dos cidadãos destes bairros, potenciando a inclusão e a coesão social;
2. Estabelecimento de redes de parceria – incluindo organismos da administração central e local, ONGs e Associações Sem Fins Lucrativos,, de forma a habilitar os “atores” para o exercício de uma cidadania ativa, que valorize a participação cívica e a responsabilidade social;
3. Conhecimento, compreensão e relação de igualdade entre os diferentes grupos de cidadãos que coexistem nos bairros, assim como dos restantes habitantes do concelho de Cascais, através do reconhecimento dos direitos e deveres de todos e como alcançá-los de forma eficiente e assertiva;
4. Intervenções de promoção da coesão social, de desenvolvimento de competências pessoais, sociais e de cidadania;
5. Uma mudança consciente e positiva da forma como o exercício de cidadania deve ser efetuado, bem como uma alteração na forma como os órgãos de poder local e governamental analisam e respondem às solicitações dos cidadãos.



SER MUDANÇA
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

O QUÊ?

"Mudança LAB" é um conceito com o selo da Associação Ser Mudança, que visa contribuir para a inclusão de públicos em risco, sobretudo de jovens NEET (não trabalham, não estudam nem estão em formação) no Bairro 25 de Abril, Matos Cheirinhos, no concelho de Cascais. Com uma oferta alargada de soluções, os Mudança LAB pretendem trabalhar o foco dos jovens, o desbloqueio emocional através da arte e o aconselhamento e orientação profissional através de oficinas práticas. Focados na identificação das necessidades, co-criação e a implementação de respostas sociais inovadoras, os Mudança LAB procuram impacto efetivo na melhoria das condições de vida das pessoas, inclusão social, disseminação de boas práticas e criação de plataformas e ações que contribuam para abrir as áreas críticas urbanas ao exterior, contribuindo para a redução do preconceito.



O que conta na vida não é o mero fato de termos vivido. A diferença que fizemos na vida de outras pessoas determinará a importância da vida que levamos.

Nelson Mandela
ativista sul-africano

NEGRÊ

COMO?

- * Estabelecer uma forte relação com a comunidade, através de uma equipa qualificada e multidisciplinar, apoiada pelos órgãos consultivos da Associação ser Mudança, por meio de uma comunicação positiva que valorize a diversidade e promova a criação de um ambiente empático;
- * Participar ativamente na dinamização comunitária, na identificação das necessidades, na co-criação e implementação de projetos e atividades que melhorem a qualidade de vida da população;
- * Promover a aquisição de competências, através de 3 tipos de oficinas, sempre alicerçadas na criatividade artística, que estimulando o pensamento crítico promovem um desenvolvimento do ser humano nos domínios emocionais e técnicos;
- * Valorizar talentos, possibilitando novos caminhos por meio do contato direto entre jovens e profissionais, ampliando as possibilidades de inserção profissional e assim colaborar na prevenção de comportamentos desviantes e de risco;
- * Contribuir para o mapeamento e fortalecimento da rede de parceiros do território, ativando colaborações nas oficinas/acompanhamentos;
- * Atuar no fortalecimento da economia local, estimulando o empreendedorismo, e promover um ambiente de cooperação e solidariedade;
- * Disponibilizar acompanhamentos com abordagem individualizada que visam o autoconhecimento, o sentimento de pertença e autoregulação;
- * Orientar e disponibilizar ferramentas para o acesso à formação, busca ativa de emprego e entrada no mercado de trabalho;
- * Promover iniciativas comunitárias que envolvam os moradores em atividades de requalificação urbana, limpeza e manutenção de espaços públicos, reforçando a reapropriação destes espaços e a consciência cívica;
- * Ajudar os moradores na obtenção de respostas para a resolução de questões sociais, educativas, familiares, de saúde física e mental, burocráticas e de regularização de documentos.



AÇÕES E OFICINAS

Mudança LAB são centros abertos à comunidade, pensados para responder às necessidades identificadas pelos próprios membros da comunidade em parceria com os profissionais da Câmara Municipal de Cascais e da Associação Ser Mudança. A partir de uma primeira fase de auscultação dos jovens, onde são identificadas as necessidades e interesses do público alvo, é criado um plano de ação anual, flexível para que possa ser reajustado sempre que a comunidade o exigir. A apresentação das oficinas procurará sempre ir ao encontro dos interesses previamente identificados dos jovens. É objetivo dos Mudança LAB identificar e formar jovens locais de forma a garantir, a longo prazo, a gestão destas estruturas pela própria comunidade. Tendo em conta a periodicidade identificamos 3 tipos de ações:

Ações Pontuais - 1 dia

As ações pontuais têm uma importância significativa, pois visam gerar impactos imediatos, resolver problemas específicos de uma comunidade ou grupo e potenciar a criação de uma relação com a comunidade.

1. Atendimento de necessidades emergenciais

Ações pontuais de suporte imediato em situações de crise, como distribuição de alimentos, roupas ou medicamentos.

2. Sensibilização e Mobilização

Estas ações pretendem chamar a atenção para uma causa ou problema específico, mobilizando a comunidade.

3. Impacto Rápido e Visível

Por serem focadas em problemas específicos, essas ações tendem a gerar resultados tangíveis em curto prazo.

4. Fortalecimento das Comunidades

Mesmo sendo pontuais, estas ações podem incentivar o engajamento local, fortalecendo o senso de coletividade e estimulando a participação ativa dos moradores.

5. Inspiração para Projetos de Longo Prazo

Uma ação pontual pode servir como piloto ou modelo, demonstrando a viabilidade de iniciativas maiores e mais estruturadas no futuro.

OFICINAS DE CURTA DURAÇÃO (até uma semana)

As oficinas de curta duração oferecem oportunidades de aprendizagem, desenvolvimento pessoal e engajamento comunitário através de um formato acessível e eficaz. As oficinas usam a arte como meio para um processo de reflexão e auto-conhecimento, usado posteriormente na criação artística.

1. Acesso Rápido a Conhecimentos e Habilidades

Permitem aos participantes a aquisição novas competências sócio-emocionais e técnicas em pouco tempo.

2. Inclusividade e Alcance

A curta duração promove a inclusão de participantes envolvidos noutros projetos e jovens com dificuldades em se comprometerem com programas longos. Atendem a diferentes perfis e faixas etárias, tornando-se uma ferramenta inclusiva.

3. Estimulo ao Interesse e Engajamento

Oficinas rápidas despertam o interesse por novos temas, muitas vezes não explorados por estas comunidades. Servem como porta de entrada para envolvimentos mais profundos em outros projetos sociais ou formações contínuas.

4. Fortalecimento do Vínculo Comunitário

Promovem a interação entre participantes, facilitadores e comunidades, criando redes de apoio e colaboração. Contribuem para o fortalecimento do sentido de pertença e cooperação.

5. Custo-Efetividade

Exigem menos recursos financeiros e logísticos, o que as torna mais viáveis para orçamentos limitados. Possibilitam alcançar um número maior de pessoas num curto período.

6. Impacto Imediato

Permitem alcançar resultados concretos e mensuráveis, como a produção de peças físicas ou a aquisição de competências técnicas.

7. Adaptação e Criação de Oficinas de Longa Duração

Funcionam como testes para avaliar o interesse e a viabilidade da implementação de programas mais amplos ou de longa duração.

OFICINAS DE LONGA DURAÇÃO (mais de uma semana)

As oficinas de longa duração desempenham um papel essencial no desenvolvimento sustentável e transformador das comunidades, oferecendo benefícios mais profundos e duradouros em comparação com as intervenções de curto prazo. Visam o fortalecimento de competências, a promoção da inclusão social e a construção de uma base sólida para mudanças estruturais em cada indivíduo e na comunidade.

1. Aprofundamento de Competências Técnicas e Emocionais

As oficinas de longa duração permitem aos participantes a aquisição de habilidades mais complexas e conhecimentos detalhados sobre temas específicos. A duração mais alargada visa a aplicação prática e o refinamento das habilidades adquiridas, aumentando a qualidade dos resultados.

2. Impacto Sustentável

Por se estenderem por períodos mais longos, estas oficinas têm maior potencial de transformar a vida dos participantes. Oferecem oportunidades para feedback contínuo, orientação e ajustes ao longo do processo, garantindo melhores resultados.

3. Fortalecimento da Autonomia e da Resiliência

Capacitam os participantes para enfrentar desafios e procurar soluções de forma autónoma. As oficinas de longa duração estão mais focadas na aquisição de competências técnicas e contribuem para a inserção no mercado de trabalho.

4. Construção de Relacionamentos e Redes

A duração prolongada permite a criação de laços mais fortes entre os participantes, facilitadores e comunidades. Os vínculos criados durante o processo tendem a transformar-se em redes de apoio mútuo, que permanecem após a conclusão das oficinas. Os participantes têm mais tempo para interagir entre si e os formadores, o que pode levar a trocas mais ricas de ideias, experiências e perspectivas.

5. Transformação Cultural e Social

O contato prolongado com conteúdos e práticas permite que os participantes reflitam, assimilem e mudem hábitos ou valores, promovendo transformações culturais. Contribuem para a inclusão e redução de desigualdades e promovem a equidade.

6. Identificação e Apoio de Potenciais Talentos

A duração das oficinas possibilita a identificação e o desenvolvimento de talentos individuais. Os facilitadores têm mais tempo para acompanhar os progressos individuais, ajustando o conteúdo às necessidades específicas.

7. Transformação de Facilitadores e Multiplicadores

Formação de Líderes: Muitos participantes se tornam multiplicadores, disseminando o que aprenderam e ampliando o impacto do projeto. Capacitação para Sustentabilidade: Podem preparar lideranças locais para dar continuidade às ações de forma autónoma.

Em resumo, oficinas de longa duração são fundamentais para promover mudanças estruturais e sustentáveis, ampliando o alcance e a profundidade das intervenções sociais.



QUANDO?

Duração

22 meses (mar/24–dez/25)

Público Alvo

Jovens NEET / Comunidade em geral

Horários (sujeitos a alterações)

Segunda a sexta das 11h às 19h

QUEM?

Equipa

- 2 Coordenadores de projeto - Carla Athayde (Gestora Cultural com Doutoramento em Planeamento Territorial e Desenvolvimento Regional (DEA) - Universidad de Barcelona) e Fernando Leite (Licenciatura em Psicologia- Universidade Lusófona)
- 1 Psicólogo - David Nunes (Mestrado Integrado em Psicologia Clínica - ISPA -IU)
- 2 Mediadores comunitários - Miguel Vaz (Cursou Manutenção Hoteleira - Centro de Formação Profissional de Alcoitão (Julho de 2024 à Fevereiro 2025). Laila Rodrigues (Bacharelado em Saúde Pública - UEL Londres)_Início 03 de Fevereiro 2025.
- 2 Consultores de Intervenção Social através da Arte da Associação Ser Mudança (Voluntários)

Instalações

- 1 Sala | lounge (disponível para toda a comunidade, com acesso durante todo o período de abertura do espaço)
- 1 Sala para formação (fechada para permitir o acesso comum e outras atividades em simultâneo)
- 1 Sala de trabalho para a equipa

Caracterização da População

De acordo com o diagnóstico realizado em 2020 pela Cascais Envolvente, foram detectados 46 Agregados Familiares e um total de **119** indivíduos autorizados a residir no bairro de Matos Cheirinhos existindo um maior número de homens (55%) do que de mulheres (45%).

Embora ligeira, a faixa etária com maior representatividade situa-se entre os 51 e os 60 anos (19%) seguindo-se dos indivíduos entre os 41-50 anos que corresponde a 16%.

Em idade ativa temos cerca de 59% da população (contabilizados os intervalos de idade compreendidos entre os 21 e os 60 anos de idade).

Relativamente aos jovens (até 20 anos) estes correspondem a cerca de 23% da população do bairro.

No que respeita à população mais idosa (acima dos 71 anos) esta representa 6% dos residentes.

Relativamente à naturalidade, pode-se apurar uma vez mais que indivíduos que nasceram em Portugal são os que têm maior representatividade correspondendo a 89% da população (106 indivíduos), seguindo-se dos guineenses com 4%, cabo-verdianos (3%) e naturais de Angola e Senegal (cada um a representar 2% da população).

Analisando as habilitações literárias do bairro de Matos Cheirinhos verifica-se que 27% da população tem o 1.º ciclo, seguindo-se de indivíduos com o 2.º ciclo (21%) e com o 3.º ciclo (18%).

A taxa de analfabetização do bairro situa-se nos 8%.Pode-se ainda verificar que com o ensino secundário corresponde apenas a 4% da população não existindo ninguém com ensino superior neste bairro.

Relativamente à situação profissional dos residentes no bairro de Matos Cheirinhos, verifica-se que a categoria com maior representatividade corresponde aos indivíduos empregados (29%) seguindo-se dos desempregados (27%) e dos estudantes (18%). Os pensionistas/reformados representam 13% da população.

No que diz respeito à atividade profissional declarada pela população, verifica-se que com a mesma representatividade temos os estudantes e as empregadas de limpeza (cada um correspondentes a 19% da população) seguindo-se dos empregados de comércio e da construção civil e equiparados também eles com a mesma representação de 12% cada.

Bairro 25 de Abril – Matos Cheirinhos



PLANO DE AÇÃO/CRONOGRAMA | ABRIL – DEZEMBRO 2024

Atividades	Tipo	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Formador
HORA DA EMPATIA	Longa	23/24	23/24	23/24	Avaliação	Avaliação	Avaliação	24/25	24/25	24/25	SER MUDANÇA
CHURRASCO DE IDEIAS	Ação	13									SER MUDANÇA
MEU BAIRRO EU I	Longa	16 (início)	17 (término)								SER MUDANÇA
MEU BAIRRO EU II	Longa			17 (início)	13 (término)						SER MUDANÇA
OFICINA DE PERCUSSÃO	Curta				22-26						JUNINHO IBITURUNA
OFICINA PLASTIK (Urban Art/Bairro da Torre – Stock	Curta					21-23					CARLOS STOCK
PLANTAÇÃO	Ação						25				SER MUDANÇA
MEU BAIRRO EU III	Longa						4 (início)	4 (término)			SER MUDANÇA
CHURRASCO COM ESTRELAS	Ação							4			SER MUDANÇA
CURSO DE INFORMÁTICA	Longa								5 (início)	12 (término)	MICAEL VEIGA
TEATRO	Ação								29		GRUPO REVERBO
OFICINA DE COSTURA I – PART 1	Longa								7 (início)	6 (término)	AJAUJA
OFICINA DE FOTOGRAFIA	Longa								11	3	HUGO FOLGADO
MOSTRA DE FOTOGRAFIA	Ação									17	PARTICIPANTES OFICINA
FESTA DE NATAL	Ação									17	MORADORES E MÁGICO
FEIRA SOLIDÁRIA	Ação									18, 19 E 20	SER MUDANÇA; CASA CASCAIS
ENTREGA DE PRESENTES	Ação									25	REALIZA , ECO-LUDOTECA C.DE Mouro

AÇÃO PONTUAL

CHURRASCO DE IDEIAS

Dinamizado pela Associação
Ser Mudança



**Sábado
13 de
Abril**

Bairro 25 de Abril
(junto ao campo de futebol)
das 15h às 18h

- Workshop de percussão
- Workshop de dança cigana
- Comes e bebes

ABERTO A TODA A COMUNIDADE



Parceiros:



CASCAIS



PRR



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiado pelo
Estado Português

Dados

Nº de horas

4

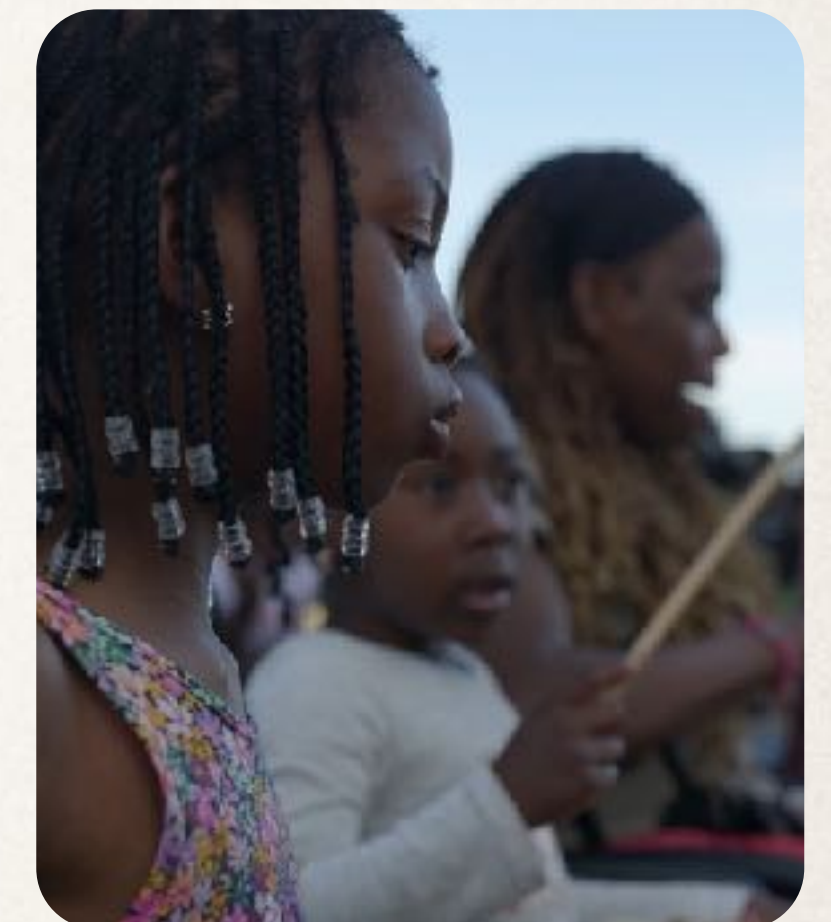
Participantes

50

Churrasco de Ideias

Primeiro evento de aproximação/auscultação com a população local que gerou a “Árvore da Comunidade”, obra feita pelo artista Carlos Stock que tem vindo a ser alimentada com sugestões dos moradores para as mudanças que querem ver no bairro. Assista ao [Vídeo](#)

Participação do projeto [Ritmundo](#)



OFICINA LONGA DURAÇÃO

MEU BAIRRO EU

OFICINAS DE VÍDEO

Queres aprender a fazer um filme?

INSCREVE-TE JÁ!
INÍCIO A 10 DE ABRIL DE 2024
(OUTRAS DATAS DISPONÍVEIS)
geral@sermudanca.pt
926 102 330 | 926 135 919

PERGUNTA AQUI COMO:
Laboratório Vida Cascais (Trajouceira)

MAIS INFORMAÇÕES:
www.sermudanca.pt

Promotor: **SER MUDANÇA** Parceiro: **CASCAIS**

Com o apoio: **Casa Social**

MEU BAIRRO EU

OFICINAS DE VÍDEO

Queres aprender a fazer um filme?

INSCREVE-TE JÁ!
INÍCIO A 17 DE JUNHO DE 2024
geral@sermudanca.pt
926 135 919

Laboratório Vida Cascais
Bairro 25 de Abril (Matos Cheirinhos)

MAIS INFORMAÇÕES:
www.sermudanca.pt

Promotor: **SER MUDANÇA** Parceiro: **CASCAIS**

Com o apoio: **Casa Social**

MEU BAIRRO EU

OFICINAS DE VÍDEO

Queres aprender a fazer um filme?

INSCREVE-TE JÁ!
INÍCIO A 17 DE JULHO DE 2024
geral@sermudanca.pt
926 135 919

Laboratório Vida Cascais
Bairro 25 de Abril (Matos Cheirinhos)

MAIS INFORMAÇÕES:
www.sermudanca.pt

Promotor: **SER MUDANÇA** Parceiro: **CASCAIS**

Com o apoio: **Casa Social**

Meu Bairro EU I, II e III

As oficinas de vídeo permitem desenvolver um espaço de liberdade, vivência lúdica e artística capaz de proporcionar a afirmação do indivíduo e reforçar a auto-estima.

A estética do vídeo permite criar uma nova imagem sobre si mesmos e sobre a comunidade humanizando o bairro, o que contribuirá para uma alteração de paradigma no concelho.

O contacto com profissionais de televisão e cinema permite abrir portas a um potencial mercado de trabalho, rompendo com a ideia que apenas têm acesso a empregos indiferenciados.

- > **CURTAS**
- > **MAKING OF**

Meu Bairro EU I, II e III



Dados

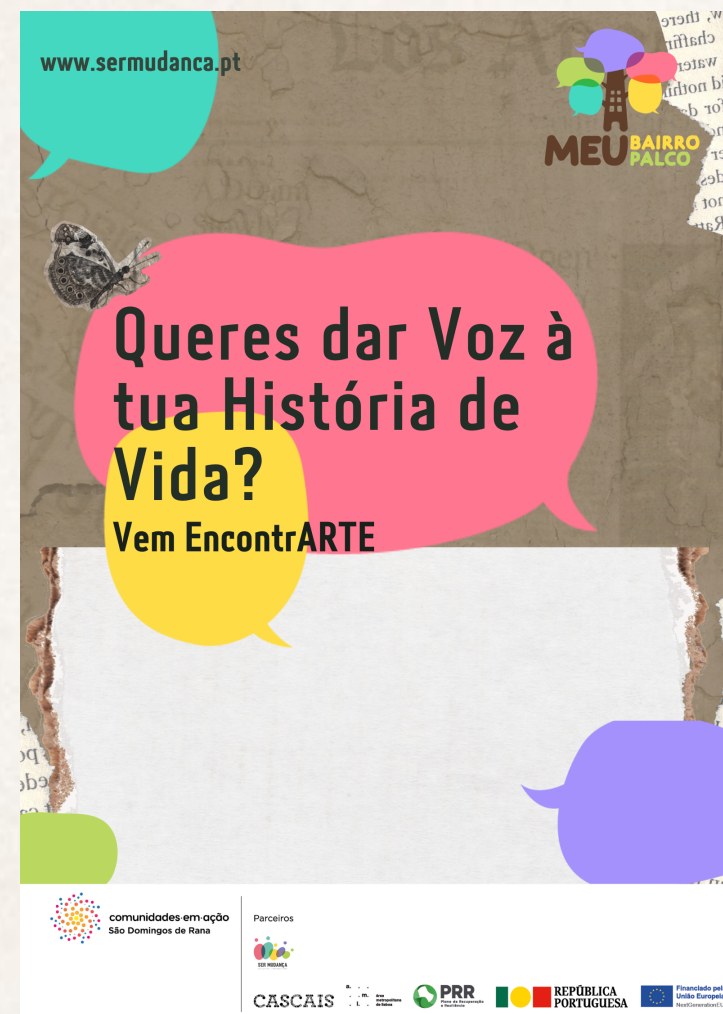
Dias de oficina

30

Participantes

22

Meu Bairro, Meu Palco



Dados

Nº de horas

63

Participantes

42

Continuamos a criar práticas de teatro junto das comunidades, que lhes conferem poder, força e estimula os participantes a ambicionarem uma sociedade mais equilibrada, justa e participativa. Com o grupo de Teatro Amador de Trajouce trabalhamos com alguns jogos teatrais, afim de fazer uma instrumentalização dos princípios básicos do teatro como corpo, voz e improviso. Depois iniciamos um período de improvisações em pequenos grupos, para encontrar quais os temas pertinentes para a comunidade. Nessas improvisações, chegou-se à criação de um “telejornal com notícias da região”, um espetáculo que leva à reflexão e debate de assuntos locais. Depois desenvolvemos os textos coletivamente a partir das improvisações e discussões realizadas. Houve uma apresentação pública das duas primeiras cenas, que irão compor um espetáculo de teatro final, com apresentação prevista para Março 25.



HORA DA EMPATIA

Semanalmente, durante todo o ano letivo, através das técnicas participativas da expressão dramática, os alunos treinam a empatia, um tipo de inteligência que nos liga aos outros tornando-nos mais criativos, mais resilientes, mais saudáveis, mais felizes e socialmente mais integrados. Alunos com empatia desenvolvem a escuta ativa, o autoconhecimento, o amor-próprio, a compaixão, a ética e tornam-se sementes de transformação nos meios escolar, familiar e social. Para a validação científica e avaliação de impacto, o projeto tem como parceiro a Faculdade de Medicina de Lisboa (ISAMB). Pais e Professores são envolvidos em sessões da Hora da Empatia ao longo do ano escolar. Associada à expressão dramática, destaque para o diário da empatia como ferramenta de expressão emocional e a aplicação da metodologia ação-reflexão - ação em cada sessão.



Dados Hora da Empatia 23/24

Agrupamento de Escolas Matilde Rosa Araújo
Escola Rómulo de Carvalho, Escola Padre Andrade
Escola Tires 2

Beneficiários

480

Nº de Sessões

560

Sessões para pais e professores

2

Sessões públicas

1

Dados Hora da Empatia 24/25

Agrupamento de Escolas Matilde Rosa Araújo
Escola Rómulo de Carvalho, Escola Padre Andrade
Escola Tires 2

Beneficiários

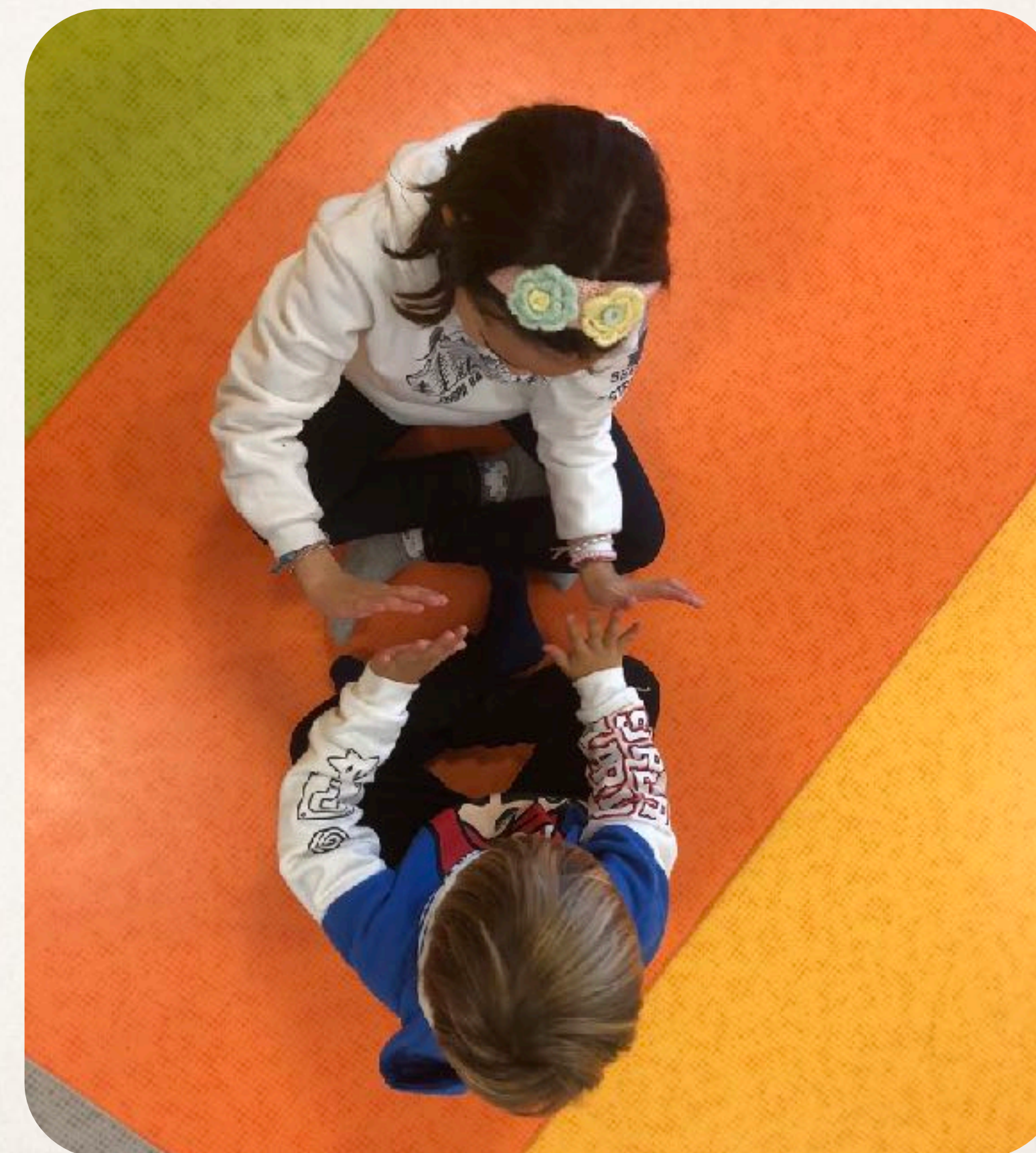
465

Nº de Sessões

470

Sessões para pais e professores

12



OFICINA CURTA DURAÇÃO

Oficina de Percussão

As oficinas de percussão ajudam a criar uma comunidade unida e inclusiva, fortalecendo laços sociais e promovendo um sentimento de pertença. Elas oferecem um espaço acessível para todos, valorizando a diversidade e empoderando os participantes.

Os jovens desenvolvem habilidades musicais, disciplina e foco, além de encontrar uma forma saudável de expressão criativa. Essas atividades podem inspirar carreiras nas artes, reduzir comportamentos de risco e contribuir para o bem-estar mental e emocional.

Dados

Dias de oficina

5

Participantes

10



OFICINA CURTA DURAÇÃO

Urban Art

A arte urbana (como grafite, muralismo e outras formas de intervenção artística) embeleza os espaços públicos, tornando-os mais acolhedores e inspiradores.

Dá nova vida a lugares antes negligenciados, criando um ambiente mais positivo e atrativo para a comunidade. Oferece aos participantes uma forma de expressar sua identidade, cultura e histórias locais, promovendo o orgulho e o sentimento de pertença.

Ajuda a contar narrativas que muitas vezes não são ouvidas, dando visibilidade às questões sociais relevantes para o grupo.



Dados

Dias de oficina

3

Participantes

9



AÇÃO PONTUAL



Plant'Ação

Com os jovens e crianças do Bairro 25 de Abril em Matos Cheirinhos, procedeu-se à limpeza da área envolvente do Laboratório B25 e iniciou-se a recuperação de um canteiro que tinha sido adotado para vazar lixo. Após a limpeza, procedeu-se à plantação de alecrim, tomilho, salsa e citronela, para benefício de toda a comunidade.

Com esta iniciativa procurámos de forma ativa trabalhar a cidadania participativa, a consciência ecológica, a responsabilidade social e ambiental e potenciar a apropriação e o cuidado dos espaços públicos do bairro.

Dados

Participantes da Comunidade na organização

4

Participantes

16

AÇÃO PONTUAL



Churrasco com estrelas

Churrasco com Estrelas do B 25. Uma oportunidade para dar voz os talentos da comunidade, entre eles os jovens que realizaram as curtas -metragens documentais, no âmbito da oficina de vídeo "Meu Bairro Eu", projeto vencedor da Caixa Social em 2023.

Além dos momento de convívio, que atraem cada vez mais pessoas, destaque para a organização da primeira ação de interajuda, através da recolha de fundos para a intervenção cirúrgica de um animal de estimação de uma moradora.



Dados

Participantes da Comunidade na organização

12

Participantes

100

OFICINA LONGA DURAÇÃO

Oficina de Informática

A formação de informática no Laboratório Vida Cascais de Matos Cheirinhos é uma iniciativa que visa capacitar os moradores com ferramentas digitais essenciais para a vida moderna. Num mundo cada vez mais dependente da tecnologia, o desenvolvimento de competências digitais é fundamental para ampliar as oportunidades de emprego, facilitar o acesso à informação e promover a inclusão social. Esta formação oferece aos participantes conhecimentos práticos, desde o uso básico do computador até a navegação online, permitindo-lhes desenvolver a confiança para enfrentar os desafios do mercado de trabalho e da vida quotidiana com maior autonomia e segurança.



Dados

Duração/ Horas

56

Participantes

15

AÇÃO PONTUAL

Teatro



A performance de Teatro Playback "Vozes do 25 de Abril" revelou-se um marco significativo no fortalecimento dos laços entre a comunidade do Bairro 25 de Abril e o Laboratório Vida Cascais. Ao criar um espaço seguro e acolhedor para partilhar histórias pessoais, a ação permitiu que as vozes dos moradores fossem ouvidas e valorizadas, promovendo um sentido de pertença e reconhecimento. As narrativas de discriminação, resiliência e humor refletiram a riqueza humana e cultural da comunidade, aproximando-a do Laboratório e reforçando o papel deste como um espaço de inclusão, expressão e transformação social. A iniciativa não só deu visibilidade às vivências do bairro, como também inspirou confiança e esperança, elementos essenciais para a construção de um futuro mais integrado e solidário.



Dados

Dias de oficina

1

Participantes

30

OFICINA LONGA DURAÇÃO

Oficina de Fotografia

OFICINA DE FOTOGRAFIA

COM HUGO FOLGADO
11/11 A 03/12
16H30 ÀS 18H30



INSCREVE-TE JÁ!

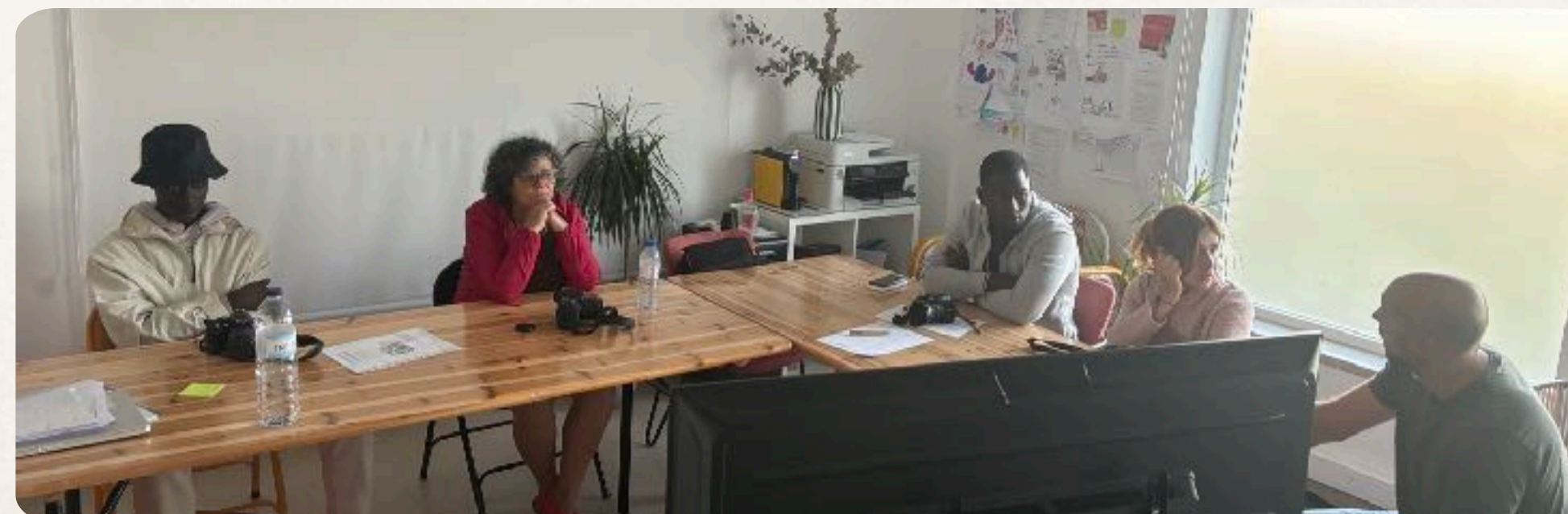
LABORATÓRIO VIDA CASCAIS - BAIRRO 25 DE ABRIL
926 135 919 - GERAL@SERMUDANCA.PT



Parceiros



Assente na prática, o propósito desta oficina é tornar a fotografia acessível a todos. Desmistificar a parte técnica com exercícios simples, ao mesmo tempo que conceitos abstratos são abordados, proporcionando ao participante a oportunidade de explorar a sua vertente criativa e emocional enquanto aprende a trabalhar com a máquina fotográfica. O objetivo é criar um ambiente de criação onde os participantes possam experimentar, partilhando entre si descobertas e fracassos, e desenvolver o seu sentido estético e fomentar a sua auto-estima.



Dados

Dias de oficina

8

Participantes

4

AÇÃO PONTUAL

Inauguração da Mostra de Fotografia

A Mostra de Fotografia, resultante das oficinas de fotografia, destacou o trabalho criativo dos participantes que expuseram as suas melhores fotos durante a festa de Natal. As imagens captadas refletiram perspectivas únicas e emocionais sobre o Bairro 25 de Abril, revelando olhares autênticos sobre a comunidade, o seu quotidiano e o espaço envolvente. Este momento especial não só celebrou o talento individual de cada participante, mas também promoveu a auto-estima e o orgulho coletivo, criando um espaço de partilha e reconhecimento que aproximou ainda mais os moradores através da arte. A exposição esteve patente até ao final de 2024.

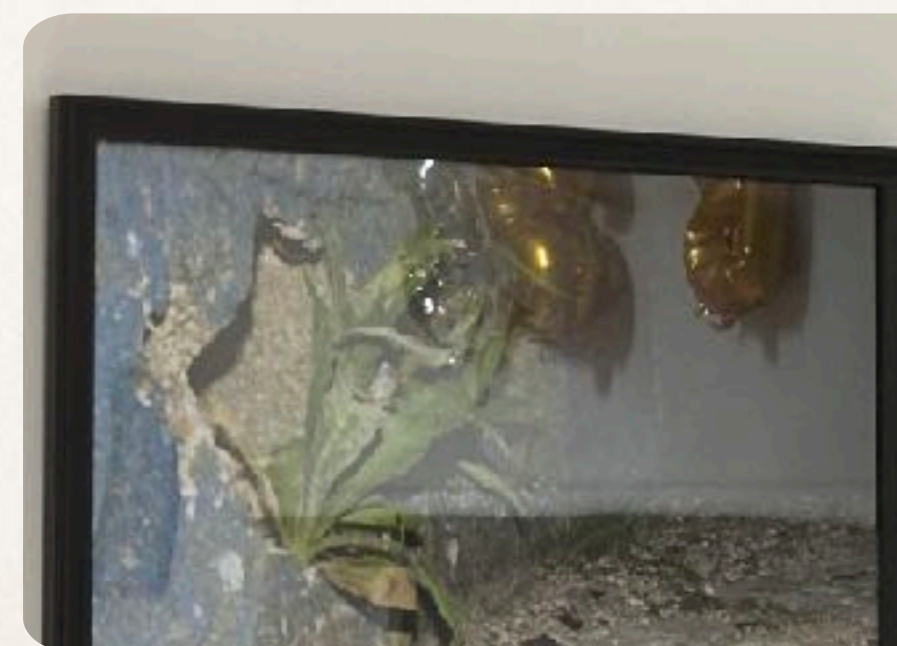
Dados

Dias de ação

1

Participantes

100



AÇÃO PONTUAL

Festa de Natal

A Festa de Natal do Laboratório Vida Cascais, no Bairro 25 de Abril, foi um momento especial de união e celebração. Com o espaço decorado a rigor, a comunidade reuniu-se para uma tarde repleta de atividades. A Mostra de Fotografia destacou o talento local, e foram entregues certificados aos participantes das oficinas de costura, informática e fotografia. Um espetáculo de magia encantou o público, seguido de uma refeição comunitária com feijoada, pastéis, bolos e doces natalícios. No final, sacos-oferta com doces, lembranças e informações sobre o Laboratório foram distribuídos a toda a comunidade, celebrando o espírito natalício e o fortalecimento dos laços comunitários.



[Link vídeo](#)

Dados

Dias de ação

1

Participantes

90



ACÇÃO PONTUAL

FEIRA SOLIDÁRIA

A Feira Solidária, realizada com doações da Associação CASA Cascais, da Associação Ser Mudança e de particulares, foram 2 dias de momentos de partilha e solidariedade no Bairro 25 de Abril. Reunindo roupas, acessórios e objetos para o lar, a feira permitiu que os moradores escolhessem o que precisavam na época natalícia, oferecendo apenas sorrisos em troca. Além de atender às necessidades práticas, este evento proporcionou momentos de descontração e alegria, onde os participantes puderam experimentar roupas, divertir-se e fortalecer a sua auto-estima, reforçando o espírito de união, entre-ajuda e apoio comunitário.

Dados

Dias de ação

2

Participantes

21



AÇÃO PONTUAL

ENTREGA DE PRESENTES

Na semana de Natal, 36 crianças e jovens do Bairro 25 de Abril inscreveram-se para receber presentes, numa iniciativa realizada com o apoio da Associação Realiza, CASA Cascais e Ludoteca de Cabeço de Moura. Destes, 34 vieram buscar os seus presentes, enchendo o Laboratório Vida Cascais de sorrisos e alegria. Esta ação fez a diferença, proporcionando um Natal mais feliz e especial para os mais novos, reafirmando o compromisso de apoio e cuidado com a comunidade.



Dados

Dias de ação

1

Participantes

36

OFICINA LONGA DURAÇÃO



Oficina de Costura 1.0

O curso de Costura no Laboratório Vida Cascais de Matos Cheirinhos em parceria com a Associação Jovens e Adultos Unidos pela Arte (AJAUA) oferece aos moradores uma oportunidade de desenvolver habilidades práticas e criativas que podem abrir portas para novas formas de rendimento e empreendedorismo. Além de capacitar os participantes com técnicas básicas e avançadas de costura, esta formação incentiva a auto-suficiência e o reaproveitamento de materiais, promovendo a sustentabilidade. Para muitos, o curso é também uma forma de expressão pessoal e fortalecimento da auto-estima, além de criar um ambiente de partilha e colaboração onde os laços comunitários são reforçados.

Dados

Dias de oficina

11

Participantes

5

Oficina realizada em parceria com a

A J A U A
ASSOCIAÇÃO JOVENS E ADULTOS
UNIDOS PELA ARTE



RELATÓRIO (SÍNTESE) 2024

Após 7 meses de atuação, envolvendo crianças, jovens e famílias do Bairro 25 de Abril e bairros vizinhos, o Laboratório Vida Cascais é já um Espaço de Referência para a Comunidade e conta no final de 2024 com 86 inscritos (mais de 70% da população residente).

No decorrer do ano de 2024, foram implementadas variadas oficinas (6) e ações pontuais (6), resultado da proposta inicial da Ser Mudança e do atento processo de auscultação da população residente. Estas atividades, fomentaram o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e de expressão artística/cultural e de multimédia/conhecimentos técnicos que ampliaram o sentimento de pertença e o espírito comunitário.

A partir das oficinas e dos acompanhamentos personalizados (mais de 200 acompanhamentos), estabeleceram-se 8 projectos de vida (destes, 4 jovens 12-30) , que promoveram o crescimento pessoal (autoconhecimento, autoconfiança, propósito, maior clareza sobre valores, interesses e habilidades), a realização de metas (conquistas de metas académicas, profissionais ou pessoais estabelecidas no plano de vida e construção de uma trajetória), o impulsionamento da empregabilidade e do empreendedorismo, da participação cívica, do senso de responsabilidade social, da cidadania, do cuidado com o espaço comum e com o outro.

PLANO DE ATIVIDADES 2025

No contexto do PRR (Plano de Recuperação e Resiliência), dando continuidade ao 2º ano de contrato, a Ser Mudança, após uma atenta auscultação do território, propõe uma série de atividades que visam a continuidade da intervenção de forma mais abrangente e mais adaptada à população local, impulsionando a co-criação de uma comunidade que gera mudança.

Serão desenvolvidas oficinas de capacitação/artísticas, encontros educativos/conscientização, eventos comunitários, campanhas de arrecadação/doação entre outras atividades que promovam a capacitação, o fortalecimento da autonomia e do sentimento de pertença, além de promover o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, ampliando o acesso a direitos sociais e contribuindo para a inclusão e melhoria da qualidade de vida.

2024 em Números

Dados

Pessoas da comunidade envolvidas na organização de ações	26	Pessoas envolvidas em programas intensivos de promoção de competências pessoais e sociais	1065
Parcerias estabelecidas	25	Pessoas envolvidas em ações de definição do seu projecto de vida	8
Jovens que integraram formação ou mercado de trabalho	13	Atendimentos realizados	+200
Sinalizações de crianças e jovens	11	Ações de sensibilização/workshops/formações realizadas	849
Ações que envolveram metodologias participativas	766	Apresentações Públicas	19
Actividades de grupo realizadas pelos programas de intervenção com jovens	186	Encaminhamentos para serviços sociais	55

PLANO DE AÇÃO/CRONOGRAMA | JANEIRO – DEZEMBRO 2025

Atividades	Tipo	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembr	Dezembro	Formador
HORA da EMPATIA	Longa													SER MUDANÇA
OFICINA DE COSTURA II	Longa	23 (início)											11 (término)	ANA VICTOR
OFICINA DE INGLÊS	Longa		18 (início)										16 (término)	SER MUDANÇA
OFICINA DE DEFESA PESSOAL	Longa		7 (início)			9 (Término)								SALIMO DJABI
FESTA DE CARNAVAL (ESPAÇO JA)	Ação			5										ESPAÇO JA
PRO DJ	Ação				5			29						PRO DJ
MEU BAIRRO EU IV	Longa				16	30 (Términ								SER MUDANÇA
OFICINA DE BARBEARIA	Longa				2			2 (Término)						JOÃO
CHURRASCO COMUNITÁRIO	Ação					23								SER MUDANÇA
25 + LIMPO	Ação						30	30		30				SER MUDANÇA
OFICINA ALFEBATIZARTE	Longa							14 (início)					29 (Témino)	ANDRÈ LOUBET
OFICINA DA HORA DO CONTO	Longa							23 (início)					20 (Término)	ATCHO E SOFIA
TORNEIO INTERBAIRROS	Ação							25						ESPAÇO JA
OFICINA DE KICKBOXING	Longa							4 (início)	12 (Término)					PAULO JERSON
Badoca Park	Ação								26					SER MUDANÇA
Cinema Lab	Ação									5				SER MUDANÇA
MEU BAIRRO EU V	Longa									3 (início)		24 (término)		SER MUDANÇA
Meu BAIRRO EU VI	Longa										30 (início)			SER MUDANÇA
COMUNIDADE REGOGNITIVA	Longa										18 (início)		20 (término)	SER MUDANÇA
OFICINA DE VIDEOCLIPS	Longa											5 (início)		SER MUDANÇA
MAGUSTO	Ação											15		SER MUDANÇA
FESTA DE NATAL	Ação												19	SER MUDANÇA
Pintura Forno Comunitário	Ação												2026	SER MUDANÇA

HORA DA EMPATIA 24/25

Entidade Promotora:	Associação Ser Mudança	
Identificação do Projeto 1:	Projeto 2	
	Empatia	
Data Início Intervenção:	set/24	
Data fim (previsto) Intervenção:	jun/25	
Eixo de Intervenção:	Saúde Mental	
	Metas	
	Previsto	Alcançado
Nº de Pessoas Envolvidas em programas intensivos de promoção de competências pessoais e sociais		1910
Destes, quantos são jovens? (12-30 anos)		
Nº de Pessoas envolvidas em ações de definição do seu projeto de vida		N/A
Destes, quantos são jovens? (12-30 anos)		N/A
Nº de parceiros / parcerias formais em redes de parceria e consórcios		17
Nº de pessoas que integraram formação profissional e/ou mercado trabalho		N/A
Destes, quantos são jovens? (12-30 anos)		N/A
Nº de sinalizaçõess no âmbito das redes de parceria e consórcio		4
Destes, quantos são jovens? (12-30 anos)		4
Nº de ações ou atividades que envolveram metodologias participativas.		1235
Nº de atividades de grupo realizadas pelos programas de intervenção.		1235
Destas, quantas foram com jovens? (12-30 anos).		
Nº de sessões de capacitação/sensibilização/workshops/formações realizadas pelos programas de intervenção		1235
Destas, quantas foram com jovens? (12-30 anos).		
Nº de atendimentos realizados		N/A
Nº de Apresentações Públicas realizadas		6

OFICINA LONGA DURAÇÃO



Oficina de Costura 2.0

Após uma introdução às bases da costura, os participantes do Bairro 25 de Abril aprenderam a produzir panamás, malas e outras peças têxteis. A oficina promoveu a criatividade, a autonomia e a autoestima, criando um espaço de partilha, cooperação e bem-estar comunitário, onde o fazer manual reforçou vínculos, confiança e possibilidades futuras.



Dados

Dias de oficina

32

Participantes

6



OFICINA LONGA DURAÇÃO



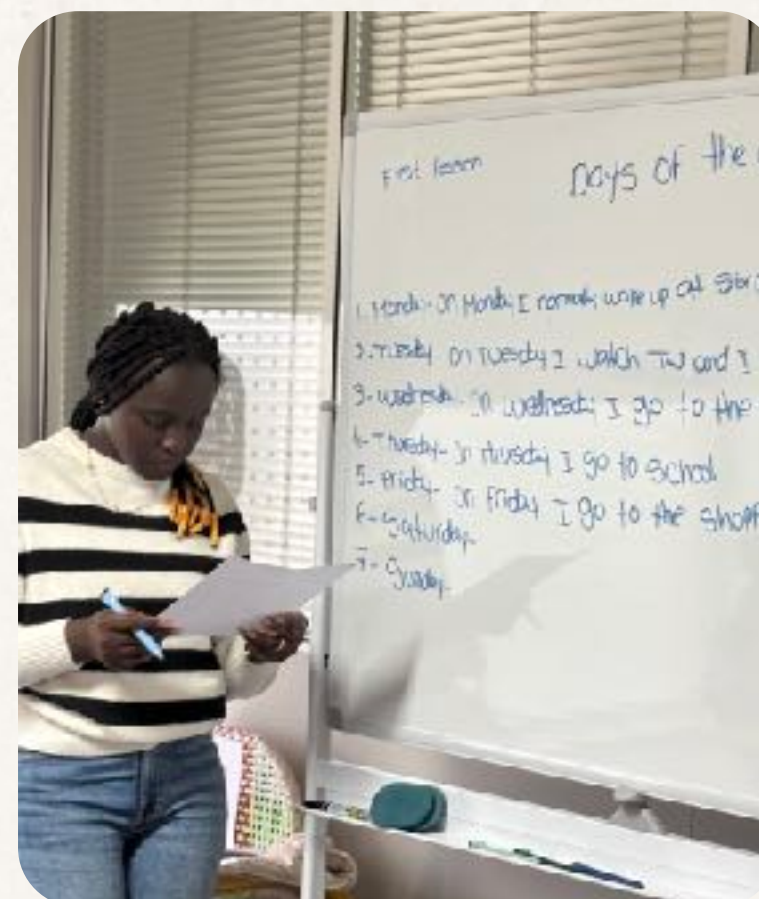
Dados

Dias de oficina

34

Participantes

21



Inglês

A oficina de Inglês proporcionou aos moradores do Bairro 25 de Abril o desenvolvimento de competências básicas na língua inglesa, promovendo a autonomia, a confiança e a inclusão social. Para além da aprendizagem linguística, criou-se um espaço de encontro, apoio mútuo e bem-estar comunitário, ampliando horizontes pessoais, educativos e profissionais.



OFICINA LONGA DURAÇÃO

OFICINA DE DEFESA PESSOAL



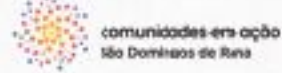
FORMADOR: SALIMO DJABI

Destinada a crianças e jovens com menos de 18 anos, esta oficina irá ensinar técnicas básicas de defesa pessoal inspiradas no Kung Fu e no Karate. Os participantes terão a oportunidade de aprender a se proteger enquanto desenvolvem autoconfiança, disciplina e autocontrole, num ambiente seguro e supervisionado.

A formação será conduzida por Salimo, que iniciou a prática de Kung Fu e Karate aos 12 anos no Senegal, sob a orientação do mestre Aboullah Djalo, trazendo uma rica experiência e conhecimento das artes marciais.

Uma oportunidade única para fortalecer corpo e mente, adquirindo competências importantes para lidar com desafios de forma segura e responsável.

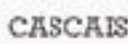
As aulas vão começar no dia 7 de Fevereiro e serão realizadas todas as sextas-feiras, das 16h30 às 18h30.



comunidades em ação
São Domingos de Rana



Perceiros



CASCAIS



PRR



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiadora
Europeia

Dados

Dias de oficina

10

Participantes

5

Defesa Pessoal

A oficina de Defesa Pessoal dirigida a crianças e jovens promoveu a disciplina, a consciência corporal e a autoconfiança, através do exercício físico e de práticas de respeito e limites. Para além do desenvolvimento físico, a atividade contribuiu para o bem-estar emocional, a gestão de impulsos e o fortalecimento de relações positivas, criando um espaço seguro de crescimento e pertença comunitária.



AÇÃO PONTUAL

Festa de Carnaval

A Festa de Carnaval, organizada pelo Espaço Já, contou com a parceria do Mudança LAB, proporcionando a crianças e jovens um momento lúdico de convívio e aprendizagem através da confecção de doces. A ação reforçou a partilha, o bem-estar e os laços comunitários no bairro.



Dados

Dias de ação

1

Participantes

11



AÇÃO PONTUAL



Pro DJ

A ação ProDJ, cada uma com 8 horas de duração, realizou-se em duas datas distintas. A forte adesão da primeira edição motivou a sua repetição. Os participantes tiveram contacto prático com o universo do DJing, numa escola de referência nacional, onde exploraram equipamentos e noções básicas de mistura musical eletrónica. A atividade promoveu a expressão criativa, a confiança e o bem-estar comunitário, valorizando interesses e talentos locais.



Dados

Dias de ação

2

Participantes

13



OFICINA LONGA DURAÇÃO

Meu Bairro EU IV, V e VI



Em **2025**, o projeto **Meu Bairro Eu** iniciou **três novas edições**, marcando também a sua expansão a outros bairros do concelho de **Cascais**. A **4.ª edição** decorreu no **Bairro da Cruz Vermelha**, a **5.ª edição** regressou ao **Bairro 25 de Abril**, e a **6.ª edição**, atualmente em curso, teve início no **Bairro da Galiza**, prolongando-se até **2026**. Estas edições reforçam o **bem-estar comunitário**, a expressão identitária e a valorização das narrativas locais, promovendo ligação, autoestima e participação ativa nos territórios.

> **CURTAS**

Meu Bairro EU IV, V



Dados *

Dias de oficina

30

Participantes

29

* O Meu Bairro, Eu VI continuará a decorrer em Janeiro

OFICINA LONGA DURAÇÃO



Barbearia

A oficina de Barbearia proporcionou aos participantes a aprendizagem de competências técnicas básicas de corte e cuidado pessoal, valorizando o estilo, a criatividade e a autoconfiança. Para além da dimensão profissional, a oficina promoveu o bem-estar comunitário, criando um espaço de partilha, pertença e valorização pessoal, com potencial para futuros percursos de autonomia e rendimento.



Dados

Dias de oficina

11

Participantes

8

AÇÃO PONTUAL



Dados

Participantes da Comunidade
na organização

10

Participantes no evento

50

Churrasco

O Churrasco Comunitário marcou a chegada do novo gestor de projeto, criando um momento informal de convívio e escuta ativa da comunidade. A ação promoveu o diálogo, a proximidade e o bem-estar comunitário, permitindo recolher contributos, expectativas e ideias dos moradores para o desenvolvimento das próximas atividades.



AÇÃO PONTUAL

25 + Limpo

As ações 25+ Limpo mobilizaram a comunidade para a limpeza do próprio bairro, promovendo a responsabilidade coletiva, cuidado com o espaço comum e orgulho comunitário. Para além do impacto ambiental, reforçou a participação ativa e o sentimento de pertença.



Dados

Dias de ação

3

Participantes no evento

45



OFICINA LONGA DURAÇÃO



Dados

Dias de oficina

30

Participantes

11

Alfabetizarte

O Alfabetizarte é uma oficina de alfabetização para adultos, baseada em metodologias lúdicas, criativas e participativas. A oficina trouxe ao Laboratório Vida Cascais muitas pessoas da comunidade cigana. A oficina promoveu a autonomia, a auto-estima e a inclusão social, reforçando o bem-estar comunitário e a valorização dos saberes de cada participante.

OFICINA LONGA DURAÇÃO



Dados

Dias de oficina

13

Participantes

34

Hora do Conto

A oficina da Hora do Conto criou um espaço lúdico e educativo para crianças e encarregados de educação, estimulando a imaginação, o gosto pela leitura e a expressão criativa. Através das histórias e atividades manuais, promoveu o bem-estar, o vínculo afetivo e a convivência comunitária.

AÇÃO PONTUAL

Torneio Interbairros

O *Torneio Interbairros* promoveu o encontro entre jovens de diferentes territórios, entre os 9 e os 18 anos, através do desporto e do trabalho em equipa. A ação reforçou a convivência saudável, o respeito e o bem-estar comunitário, criando pontes entre bairros e fortalecendo relações positivas



Dados

Dias de ação

1

Participantes da ação

23



OFICINA LONGA DURAÇÃO



KickBoxing

A oficina de Kickboxing promoveu disciplina, resistência física e bem-estar psicológico, sobretudo junto de jovens. Para além da prática desportiva, criou um espaço regular de pertença, respeito e desenvolvimento pessoal, fortalecendo o bem-estar comunitário.

Dados

Dias de oficina

12

Participantes

25



AÇÃO PONTUAL

Badoca Park

A visita ao Badoca Park proporcionou a crianças, jovens e adultos uma experiência lúdica e de contacto com a natureza fora do contexto habitual do bairro. A ação promoveu o bem-estar, o convívio e a criação de memórias positivas em comunidade.



Dados

Dias de oficina

1

Participantes da ação

17



AÇÃO PONTUAL

Cinema Lab

O Cinema no Lab trouxe a emissão do filme Nteregu (produzido pela Associação Ser Mudança), destacando a história e evolução da música da Guiné-Bissau. Seguida de momentos de partilha e reflexão, a atividade promoveu o diálogo cultural, a escuta e o bem-estar comunitário, usando o cinema como ferramenta de encontro e pensamento coletivo

Dados

Dias de ação

1

Participantes da ação

22



OFICINA LONGA DURAÇÃO

Comunidade Recognitiva

Oficina de envolvimento comunitário com o objectivo de trabalhar a imaginação dos participantes através das frequências da cura recognitiva.



Dados

Dias de oficina

6

Participantes

9



OFICINA LONGA DURAÇÃO



VideoClips

A oficina longa de Videoclips, no Bairro da Cruz Vermelha, permitiu aos participantes desenvolver competências audiovisuais, expressão criativa e trabalho em grupo. O projeto visa dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pelos jovens músicos da comunidade. Foram produzidos 3 videoclips.



Dados

Dias de oficina

10

Participantes

6

AÇÃO PONTUAL



Magusto

O Magusto reuniu moradores num momento simples de convívio, com partilha de castanhas e conversa. A ação serviu ainda para um diálogo informal e troca de ideias para a preparação da Festa de Natal.



Dados

Dias de acção

1

Participantes da acção

20





AÇÃO PONTUAL

Festa de Natal

A Festa de Natal celebrou a comunidade com artistas circenses, participação especial do rapper Buló, Pai Natal, muita comida, doces, sorteio de prémios, música e animação. Um momento de celebração coletiva que promoveu alegria, inclusão e bem-estar comunitário.



Dados

Dias de ação

1

Participantes da ação

69



PROJECTOS DE VIDA

Airton Varela

O Airton, começou o seu projeto de vida a 12 de Agosto de 2024. Este jovem de 23 anos, chegou desempregado e sem grandes esperanças no futuro, mas já está com um contrato de trabalho como distribuidor e a tentar ter carta de condução. Sonha tornar-se empresário e construir uma família.



Miguel Vaz

O Miguel começou o seu projeto de vida a 11 de Setembro de 2024, mas antes disso concluiu a primeira edição do “Meu Bairro Eu”. A sua relação com os seus pares e o seu dinamismo levaram-no a ser contratado como dinamizador do Laboratório Vida Cascais de Matos Cheirinhos se onde saiu em finais de Março de 2025 por motivos de saúde, contudo a sua participação na Plantação revelou uma paixão pelas plantas e jardins, após um período de apoio à sua situação ligada a questões de saúde mental e de procura de trabalho. Está agora empregado num projeto de jardinagem em Lisboa.



David Lessy

O David começou o seu projeto de vida a 22 de Outubro de 2024. Já tinha sido participante da primeira formação “Meu Bairro, Eu, mas acabou por desistir. Contudo vendo-se numa situação de desemprego prolongado, voltou a aproximar-se do Laboratório Vida Cascais de Matos Cheirinhos. Está na procura de um trabalho estável e realizou uma formação profissional em eletricidade, continua a ter paixão pela música e o sonho de gravar mais música



Balamussa

O Balamussa começou o seu projeto de vida a 16 de Outubro de 2024, participou na terceira formação do “Meu Bairro: Eu”, que não concluiu. Contudo, alimentado pelo sonho de continuar a estudar e sabendo que tem de arranjar o primeiro trabalho em Portugal, começou o projeto de vida e inscreveu-se no Centro de Emprego, abriu conta bancária, integrou o projeto “Educa” e foi dinamizador no espaço JÁ, desde há uns tempos tem andado desaparecido do bairro e dos projetos.



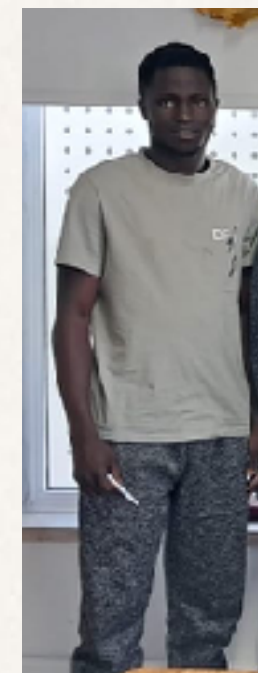
Salimo

O Salimo começou o seu projeto de vida a 9 de Dezembro de 2024, participou ativamente nas oficinas de Fotografia e Informática, esteve inserido no projeto “Educa” e como monitor para as deslocações dos jovens ao SurfArt, abriu atividade nas finanças com a perspetiva de ter trabalho. Foi formador de aulas de Defesa Pessoal para os mais novos até Junho de 2025 e atualmente trabalha nos serviços de limpeza camarária, não tendo abandonado a sua paixão pela calistenia.



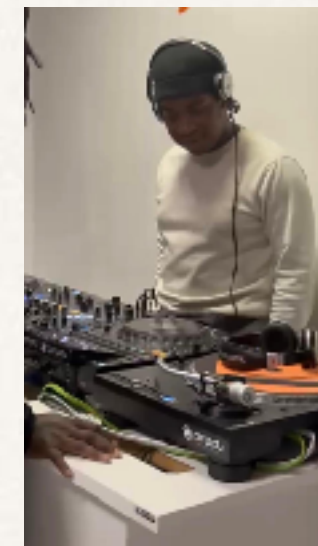
Kofi

Kofi iniciou o processo para se inscrever na Universidade, participou nas oficinas de Inglês, mas, entretanto, arranjou trabalho e iniciou a Universidade e não deu seguimento às sessões.



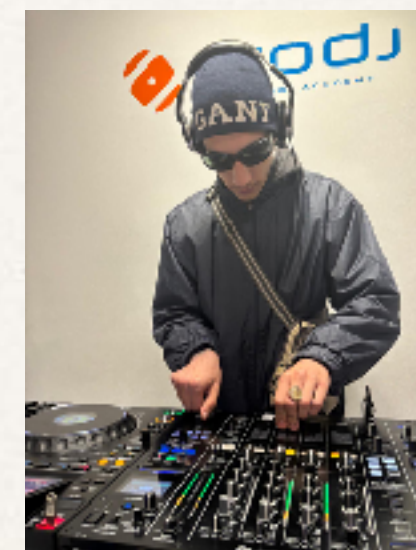
Júlio

Têm existido várias tentativas de conversar com ele, com a Mãe e com outras técnicas de referência. Fez o curso de informática enquanto estava a cumprir pena suspensa. Até ao momento, ainda não foi possível que tivesse um acompanhamento estruturado. Nos últimos tempos tem se re-aproximado do laboratório e já manifestou ultimamente interesse com outros jovens da comunidade em criar uma associação de jovens para poderem realizar vários projetos e ideias. Recentemente pediu ajuda para procura de 1º emprego.



Rafa

Rafael iniciou o seu Projeto de Vida a 11 de setembro de 2025. Durante o acompanhamento inicial revelou múltiplos interesses nas áreas da música, informática, mecânica e audiovisual, embora tivesse demonstrado dificuldades de iniciativa, organização emocional e apoio familiar. Foi integrado no Projeto EDUCA, apresentando algumas fragilidades ao nível da saúde mental. O acompanhamento tem-se centrado no apoio emocional, definição de objetivos e reforço da motivação, tendo o próprio referido benefícios psicológicos significativos decorrentes das sessões.



PROJECTOS DE VIDA

Izabella

A Izabella, 20 anos, nacionalidade brasileira, começou o seu projeto de vida a 25 de Setembro de 2024, mas antes disso concluiu a primeira formação da oficina de vídeo “Meu Bairro: Eu”. O seu sonho é estudar fotografia na faculdade e se tornar uma fotógrafa profissional. Após a conclusão da oficina de vídeo, recebeu da Canon uma câmara fotográfica. Em dezembro de 2024 concluiu a Oficina de Fotografia no Laboratório Vida Cascais. Atualmente está no programa Educa e cursando a oficina de inglês do Laboratório. A Izabella permanecerá no Bairro 25 de Abril até o final deste ano (2025), seus pais vão sair de Matos Cheirinhos para Tomar, ela gostaria de cursar Fotografia na Universidade do Tomar.



Catarina

A Catarina, 32 anos, começou o seu projeto de vida a 10 de Setembro de 2024, chegou a Portugal com duas filhas menores, a Maria e a Mia, sem trabalho e sem habitação, compartilhava casa com a amiga Inalda. Forneceu bolos para Ações do Laboratório e participou nas aulas de informática. Decidiu em Janeiro de 2025 voltar para a Inglaterra com a filha Mia, a filha Maria esta com pai em Lisboa.



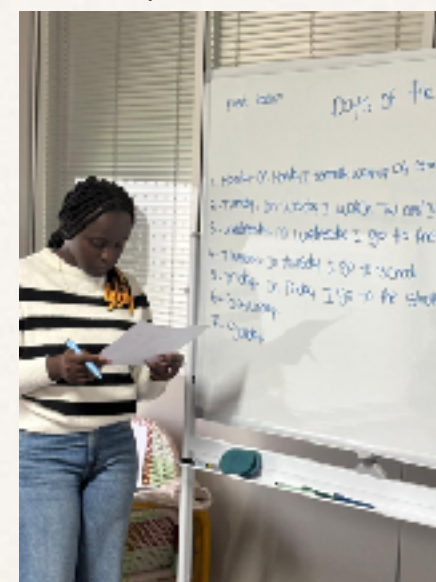
Unicarla

A Unicarla, 39 anos, Guineense, começou o seu projeto de vida a 13 de Setembro de 2024. É mãe solteira de dois meninos, o Ezequiel e o Fábio (autista). Vende sandes e gelados para a comunidade e forneceu os lanches para as oficinas/ações do Laboratório Vida Cascais. O seu sonho era abrir atividade profissional. Já foi desenvolvido em conjunto com ela) a criação da marca e Business card, abertura de atividade. Atualmente tem atividade aberta, forneceu lanches para as oficinas/ações do Laboratório e para novos clientes. Pretende desenvolver os lanches para outros estabelecimentos, como escolas, cafés e restaurantes. Está neste momento a juntar dinheiro e candidatou-se a um financiamento de “Voucher Experimentação” para a compra de uma máquina específica para lhe facilitar a produção dos seus cozinhados e também para a consulta com a médica Kerry Rivera, especialista em autismo, para ajudar o seu filho Fábio. A Unicarla diz que a chegada do Laboratório ao bairro mudou a sua vida e também dos moradores do seu edifício.



Laila

Laila, 30 anos, Guineense, Licenciada em Saúde Pública (Londres), atualmente moradora do Bairro 25 de Abril. Participou da 1ª convocatória para a dinamização do Laboratório Vida Cascais, mas naquele momento o Miguel foi o escolhido. Entretanto continuou a ter apoio do Laboratório para a obtenção de certificado da licenciatura através da embaixada. Esse contacto continuado fez com que a sua ligação com o Laboratório se torna-se a o seu posto de trabalho. Desde o início, pareceu-me uma jovem muito responsável e que queria mesmo trabalhar. Ficamos em contacto para que ela desse início ao curso de inglês, entretanto, o Miguel deixou o Laboratório e em Março deste ano, a Laila foi contratada como dinamizadora do Laboratório e formadora da oficina de inglês. A Laila é muito pró-ativa, atrai muitos jovens ao Laboratório e desempenha com muita motivação e responsabilidade as suas tarefas. Foi apresentadora num festival de Filosofia que ocorreu no B25.



Ângela

Lili, 54 anos, nacionalidade Santomense, mãe de 3 filhos, mas somente a filha Jéssica mora com ela no bairro. É a frequentadora mais assídua do Laboratório, com a sua cadela Pantera, está sempre disponível para ajudar com as crianças nas ações e sempre com muita energia e entusiasmo. Participou ativamente da ação de limpeza e plantação no espaço exterior do Laboratório, e ultimamente frequenta a oficina Hora do Conto. Está desocupada, mas limpa algumas escadas dos edifícios do Bairro 25 de Abril. Após um encontro no Laboratório com algumas moradoras do edifício n 014 (local alvo de muitas reclamações pelos moradores, devido a actos de danificação do espaço público, sujidade e presença de traficantes), começou a fazer a limpeza e já se nota uma grande diferença no local. Disse e escreveu que o Laboratório foi a melhor coisa que aconteceu no B 25.



Whilba

A Wilbha começou o seu projeto de vida a 8 de Janeiro de 2025, foi participante da segunda edição do “Meu Bairro: Eu” e quis iniciar o seu projeto de vida porque as notas baixaram e porque se sente desmotivada, é assim um trabalho mais preventivo para que se mantenha motivada para concluir o ensino secundário com sucesso. Concluiu com sucesso o 11º ano e está mais motivada na escola.



Soraia

A Soraia iniciou a 7 de Julho de 2025, veio numa situação precária e desempregada, com questões de abandono familiar, sonha ser modelo. Neste momento já está empregada numa unidade hoteleira, não voltou a frequentar o Laboratório Vida e Cascais

EMPREGABILIDADE/EMPREENDEDORISMO

EDUCA



Izabella



Salimo



Balamussa



Rafa

ABERTURA DE ATIVIDADE



**Unicarla
(Lanches)**



**Laila
(Curso de Inglês)**



**Salimo
(Curso de Karate)**

EMPREGABILIDADE

Luísa – Após recorrer ao Laboratório Vida Cascais para melhorar o CV arranhou trabalho no Lidl da Abóboda

Ângela (Lilly)– Depois de várias conversas com a Lilly e os habitantes do prédio onde está o Laboratório, a Lilly conseguiu trabalho a limpar o prédio

Íris – Após recorrer ao Laboratório Vida Cascais para fazer o seu CV arranhou trabalho como empregada de balcão num snack-bar

Carla Rodrigues – Após recorrer ao Laboratório Vida Cascais para fazer o seu CV arranhou trabalho no Burger King

Airton – Após recorrer ao Laboratório Vida Cascais para fazer o seu CV arranhou trabalho num armazém de distribuição

Salimo, Balamussa e Izabella – Após recorrerem ao Laboratório Vida Cascais para fazer os seus CV's integraram o "Programa Educa". Mais tarde também o **Rafael** integrou este programa

Boubacar e David Lessy – Após recorrerem ao Laboratório Vida Cascais para melhorarem o seu CV encontraram estágios profissionais

Randimira – Após recorrer ao Laboratório Vida Cascais para fazer o seu CV arranhou trabalho como cozinheira na Escola Rómulo de Carvalho

Soraia – Após recorrer ao Laboratório Vida Cascais para realizar o seu projecto de vida, ingressou numa unidade hoteleira

Laila, Salimo e Unicarla abriram actividade e fizeram parte da equipa de formadores e colaboradores do Laboratório Vida Cascais

DIA A DIA NO LAB


**SER A MUDANÇA
QUE QUERES VER
NO MUNDO**

Já descobriste o Laboratório Vida Cascais do B25, dinamizado pela Ser Mudança e pela Câmara Municipal de Cascais? Estamos de portas abertas a toda a comunidade com áreas de entretenimento, acompanhamento personalizado na criação de projetos de vida e muitas oficinas práticas, onde podes descobrir o teu dom e tornar os teus sonhos realidade.

A presença de todos é essencial, dela depende o sucesso dos projetos em curso, tais como a requalificação de espaços públicos, a organização da grande Festa da Comunidade, em Abril de 25, torneios desportivos, exposições, mostras de cinema, convívios comunitários e, claro, a festa de Natal, já no próximo dia 17 de Dezembro, às 18h. Para promover a partilha natalícia, apoiar as famílias e contribuir para a redução do consumo, dias 18 e 19 de dezembro, a partir das 15h30, venham descobrir a loja solidária com produtos que custam apenas um sorriso.

Não fiques indiferente, vamos Ser a Mudança do B25.

OFICINAS

- OFICINA DE VÍDEO
- OFICINA DE ARTE URBANA
- OFICINA DE FOTOGRAFIA
- OFICINA DE ILUSTRAÇÃO
- OFICINA DE COSTURA
- OFICINA DE COLAGEM
- OFICINA DE TEATRO
- OFICINA DE MÁGIA
- OFICINA DE DANÇA
- OFICINA DE UNHAS
- OFICINA DE DJ
- ARTES MARCIAIS
- INFORMÁTICA
- INGLÊS

 @ser.mudanca www.sermudanca.org +351 926 726 406

 comunidades em ação
São Domingos de Rana

Parceiros

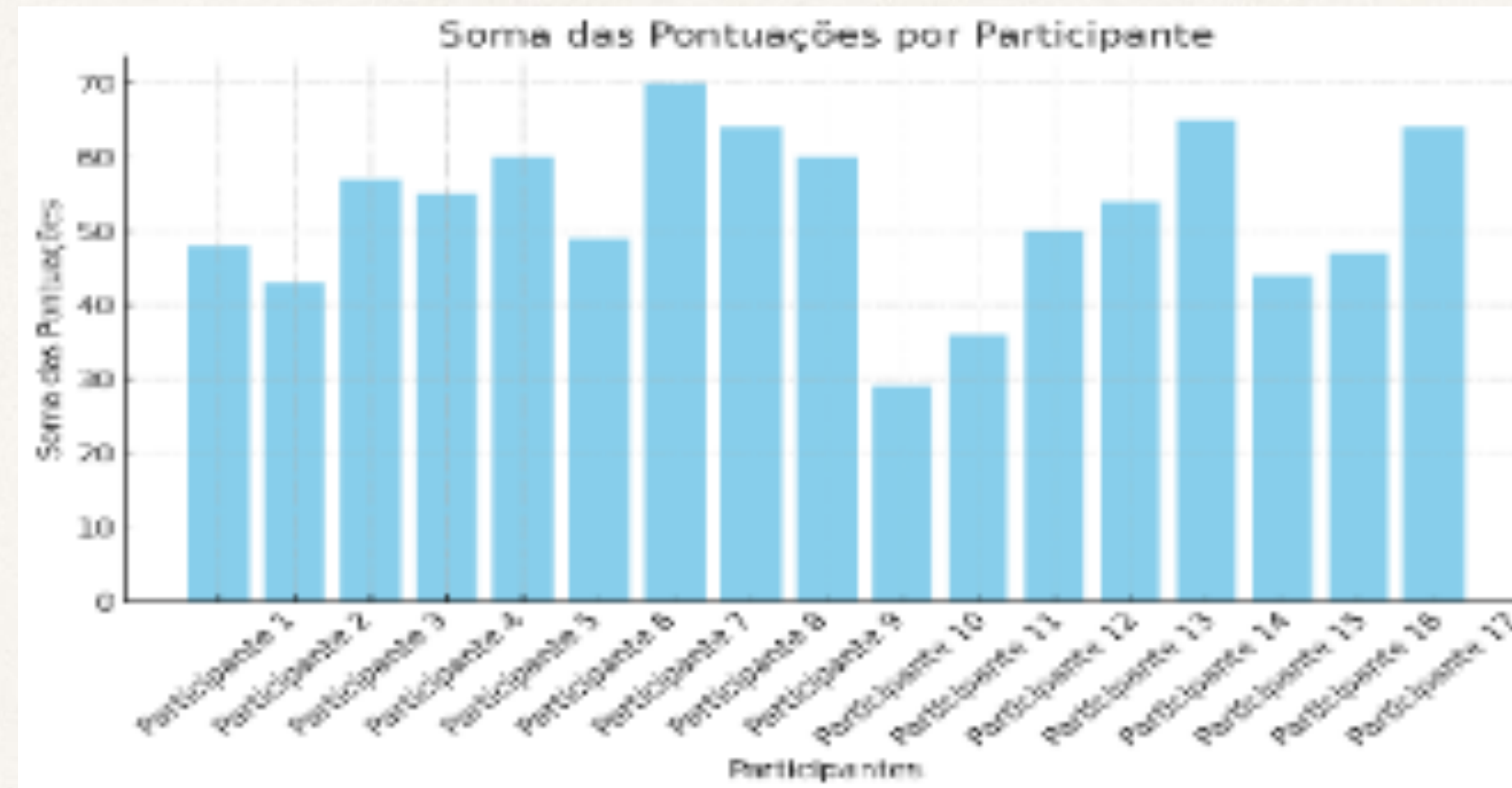
 CASCAIS  PRR  REPÚBLICA PORTUGUESA  Financiada pela
União Europeia



IMPACTO

Melhoria do Bem-Estar

(Versão Portuguesa da Escala do Bem-Estar de Warwick-Edinburgh)



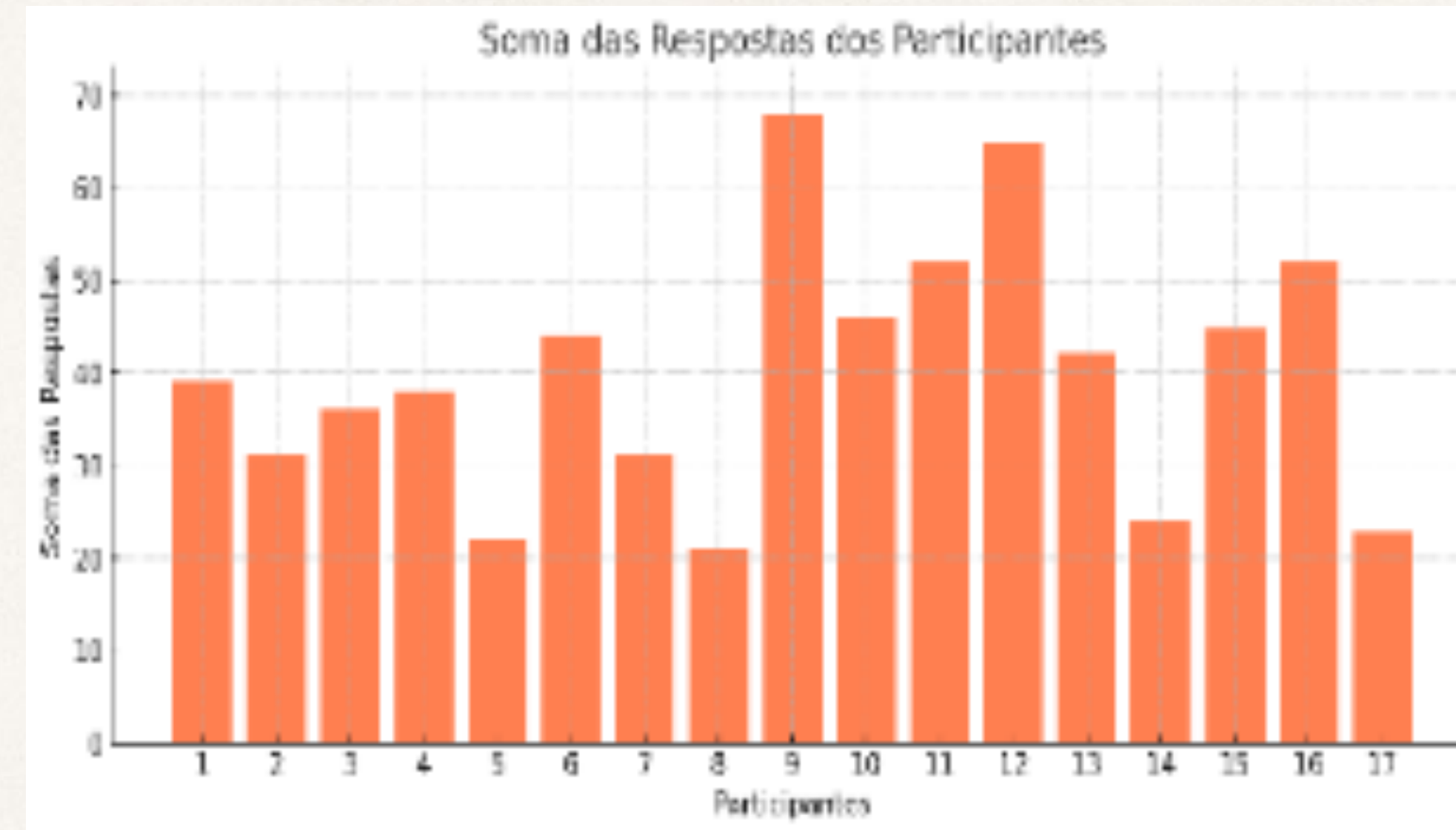
Vulnerabilidades – Os itens 3, 6 e 10 apresentam as médias mais baixas (entre 3 e 3,4), sugerindo dificuldades em relaxar, lidar com problemas e tomar decisões. Isso pode indicar que alguns participantes enfrentam stress ou insegurança na sua vida quotidiana.

Variações na percepção – A variação entre os itens sugere que, enquanto alguns aspetos emocionais e sociais estão bem desenvolvidos, há desafios no equilíbrio emocional e na capacidade de enfrentar dificuldades. Isso pode refletir o contexto socio-económico do grupo e a necessidade de apoio adicional em áreas específicas.

Oportunidade de intervenção – Programas focados na regulação emocional, no fortalecimento da resiliência e na promoção de estratégias para lidar com desafios do dia a dia podem ser benéficos. Técnicas de mindfulness, apoio psicológico comunitário e atividades que reforcem a autonomia podem ajudar a melhorar as dimensões mais frágeis do bem-estar.

IMPACTO

Melhoria Sentimento de Pertença



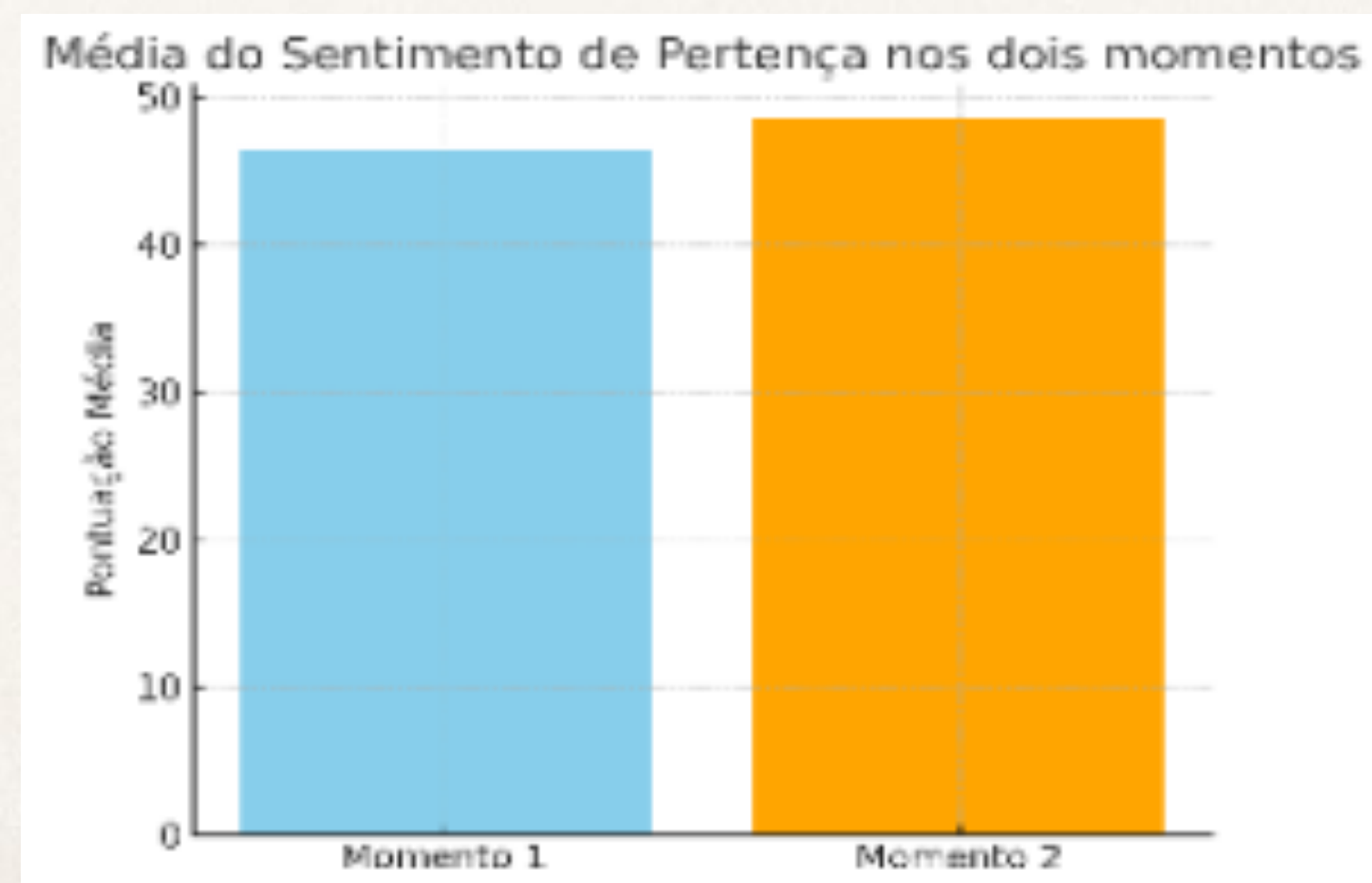
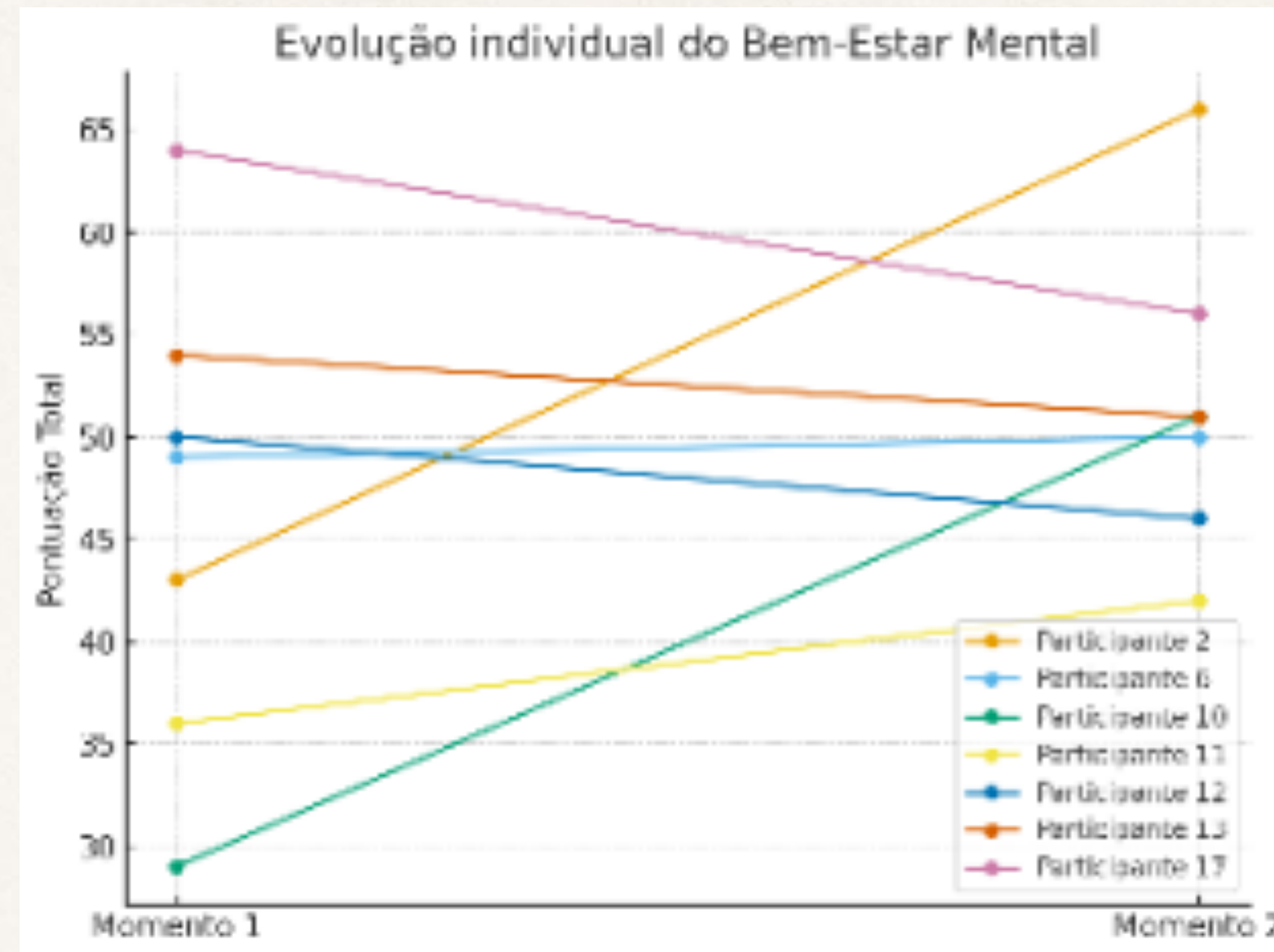
Tendência Inicial –

Os itens relacionados com a percepção de aceitação e apoio na comunidade apresentam médias baixas, sugerindo que muitos participantes podem sentir-se pouco integrados ou valorizados no grupo.

Pontos Críticos – Itens que avaliam o reconhecimento dos participantes e o sentimento de conexão emocional com a comunidade têm médias reduzidas, indicando possíveis barreiras na criação de laços interpessoais e na sensação de envolvimento.

IMPACTO

Evolução do Bem-Estar e do Sentimento de Pertença



Pós-teste: 6 meses depois as escalas foram aplicadas a 7 participantes, 5 de 7 melhoraram no seu bem-estar mental, e os resultados demonstram igualmente um crescimento desta amostra relativo ao seu sentimento de pertença. Apesar dos resultados não serem muito significativos demonstram uma tendência positiva

Números Finais

2024/2025

Pessoas da comunidade envolvidas na organização de ações	58	Pessoas envolvidas em programas intensivos de promoção de competências pessoais e sociais	2174
Parcerias estabelecidas	50	Pessoas envolvidas em ações de definição do seu projecto de vida	15
Jovens que integraram formação ou mercado de trabalho	21	Atendimentos realizados	500
Sinalizações de crianças e jovens	18	Ações de sensibilização/workshops/formações realizadas	1699
Ações que envolveram metodologias participativas	1291	Apresentações Públicas	24
Actividades de grupo realizadas pelos programas de intervenção com jovens	1293	Encaminhamentos para serviços sociais	112

Inscritos no Laboratório

Moradores do B-25 - ADULTOS	116
Moradores do B-25 - CRIANÇAS	47

Conclusão (Síntese)

Esta parceria consolidou-se como uma intervenção comunitária de elevado impacto transformador no Bairro 25 de Abril, cumprindo com rigor a sua missão de promover a inclusão social, o desenvolvimento individual e o reforço da cidadania ativa. Através de uma matriz diversificada de oficinas e ações, o projeto foi capaz de responder de forma capilar às necessidades da comunidade, envolvendo públicos de diferentes perfis socioculturais e preenchendo lacunas de participação e expressão anteriormente existentes no território.

Os resultados apurados revelam impactos transversais, destacando-se o incremento da **autoestima dos participantes**, o estreitamento dos laços de coesão comunitária e a capacitação em competências críticas (pessoais e profissionais). A eficácia desta intervenção é corroborada pela estruturação de percursos de vida mais resilientes, com evidências claras no acesso ao emprego, à formação profissional e na promoção do bem-estar psicossocial.

A arquitetura de parceria entre a **Associação Ser Mudança** e a **Câmara Municipal de Cascais**, sob a égide dos Laboratórios Vida Cascais, revelou-se um fator crítico de sucesso. Esta sinergia garantiu não só a legitimidade institucional, mas também uma capacidade de resposta integrada e próxima da realidade local. A colaboração com outros parceiros da rede reforçou a dimensão coletiva da intervenção, ampliando o seu efeito multiplicador.

É imperativo sublinhar que a transformação social profunda exige continuidade e uma presença sustentada no terreno. A consolidação de novos comportamentos e práticas cívicas é um processo gradual que beneficia de abordagens longitudinais. Assim, embora o ciclo formal do projeto se encerre, o legado deixado — traduzido em comunidades mais autónomas e conscientes — constitui um ativo valioso para o concelho. Recomenda-se a continuidade deste modelo de intervenção, reconhecendo-o como uma resposta estratégica e eficaz aos desafios sociais urbanos e um investimento fundamental no capital humano de Cascais.



ASM – Associação Ser Mudança

Avenida da República, 119 R/Ch

1495 – 111 Algés