

PROJETO “HÁ MARGEM” – OUTUBRO 2025

EGAS MONIZ SCHOOL OF HEALTH AND SCIENCE

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Inicialmente fruto do Programa Bairros Saudáveis - criado pela Resolução de Conselho de Ministros 52-A/2020, o “Há margem” é um projeto de intervenção psicossocial que procura promover comportamentos saudáveis e prevenir situações de risco na comunidade da Trafaria e Monte de Caparica. A dificuldade desta comunidade no acesso a rastreios médicos de rotina e a baixa literacia sobre os cuidados de saúde são realidades que se constituíam como fatores de risco e justificam a necessidade de uma intervenção psicossocial.

De forma a conferir uma capacidade de resposta exímia e eficaz a todas as necessidades físicas, psicológicas da população, a intervenção preconizada engloba um trabalho em rede, reunindo um vasto conjunto de especialidades oriundas de diversas entidades locais. Este trabalho em rede é composto por diversos ciclos de estudos da Egas Moniz School of Health and Science, a União das Juntas de Freguesia de Caparica e Trafaria [UJFCT], a Santa Casa da Misericórdia de Almada [SCMA], a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Almada [CPCJ], o Agrupamento de Escolas da Trafaria [AET], o Centro Paroquial da Nossa Senhora da Conceição da Costa da Caparica, a Guarda Nacional Republicana [GNR], a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais de Almada [DGRSP] e outras entidades locais.

Metodologia inovadora de intervenção na saúde

Vencedor do Prémio Boas Práticas Sul 2022, da Ordem dos Psicólogos Portugueses, o “Há Margem” destaca-se pela implementação de metodologias de demonstração e aprendizagem *in loco* aos alunos dos vários ciclos de estudo da Egas Moniz School of Health and Science, reforçando o carácter prático da estrutura curricular da formação superior que esta entidade disponibiliza.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS ATÉ JUNHO 2025

Atividades de carácter diário e/ou semanal até ao término do projeto

Gabinete de atendimento psicológico

Objetivos: Desde o início do presente projeto, a UJFCT cedeu à equipa técnica um gabinete de atendimento individual nas suas instalações. O acesso a este gabinete é gratuito e pretende prestar diariamente apoio psicológico aos habitantes da freguesia de todas as faixas etárias. Posteriormente, foi realizada uma parceria com a SCMA, de modo a expandir esta resposta a nível psicológico para o Monte de Caparica. Esta intervenção é igualmente desenvolvida em parceria com a CPCJ de Almada, DGRSP, SCMA, agrupamento de escolas da Caparica, Segurança Social, UMAR, e outras entidades locais que encaminham indivíduos diariamente, de modo a usufruir desta resposta. **Responsável:** Psicóloga Ana Raquel Algarvio e estagiários de Psicologia Forense e Criminal, com a supervisão da Profª Doutora Susana Monteiro.

Participantes: Desde junho de 2023 a junho de 2025 são realizados cerca de 5 atendimentos psicológicos por dia. Este resultado indica uma média de 20 atendimentos por semana e cerca de 100 atendimentos psicológicos por mês. **Cumprimento dos objetivos:** O presente gabinete de atendimento psicológico tem vindo a dar resposta às necessidades psicológicas da população e auxiliar as entidades locais que não têm capacidade e/ou recursos suficientes para tal. Verifica-se o aumento do bem-estar e qualidade de vida dos intervenientes, assim como um aumento da correta gestão de emoções dos mesmos.

Atendimentos individuais de Nutrição

Objetivos: Em 2025, a UJFCT cedeu, pela primeira vez, ao ciclo de estudos de Ciências da Nutrição da Egas Moniz School of Health & Science um gabinete de atendimento individual nas suas instalações. O acesso a este gabinete é gratuito e pretende prestar quinzenalmente apoio nutricional aos habitantes da freguesia de todas as faixas etárias. **Responsável:** Equipa do “Há Margem”, Alunos e Docentes de Ciências da Nutrição. **Participantes:** Foram acompanhados 10 adultos e 2 jovens neste serviço, até ao final de junho de 2025. **Cumprimento dos objetivos:** O presente gabinete de atendimento individual tem vindo a dar resposta às necessidades nutricionais da população. Verifica-se o aumento do bem-estar físico e qualidade de vida dos intervenientes.

Estimulação Cognitiva na Santa Casa da Misericórdia de Almada

Objetivos: No Centro de Dia da Trafaria, de 2023 a outubro de 2025, são realizadas cerca de 30 sessões de estimulação cognitiva anualmente. Estas decorrem com frequência semanal ou quinzenal e pretendem prevenir ou minimizar perdas cognitivas derivadas da fase de desenvolvimento ou demências precoces. **Responsável:** Equipa do “Há Margem”, Diretora do CST, Dr.^a Isabel Martins e a Psicóloga do Centro de dia da Trafaria. As atividades são semanalmente implementadas pela psicóloga e pelos estagiários do projeto. **Participantes:** 37 idosos. **Cumprimento dos objetivos:** Verifica-se o melhoramento e/ou mantimento visível do funcionamento das funções cognitivas dos idosos, reduzindo assim o impacto das perdas cognitivas.

Proativa'Mente

Objetivos: Desde 2025, na Biblioteca da Trafaria, são realizadas de dois em dois meses atividades dinâmicas de estimulação cognitiva e promoção de bem-estar, abertas à comunidade, de modo a prevenir ou minimizar perdas cognitivas, promover a socialização e a partilha entre diferentes gerações. Deste modo, nestas dinâmicas participam idosos e crianças, permitindo uma interação geracional enquanto se promove o pensamento crítico. **Responsável:** Equipa do “Há Margem”. As atividades implementadas pela psicóloga e pelos estagiários de psicologia do projeto. **Participantes:** 21 participantes no total. **Cumprimento dos objetivos:** Verifica-se o melhoramento e/ou mantimento visível do funcionamento das funções cognitivas dos idosos, reduzindo o impacto das perdas cognitivas, bem como um nível de socialização mais recorrente entre diferentes faixas etárias, estimulando o pensamento e a comunicação.

Atividades de cariz comunitário

Objetivos: Ao longo do tempo de duração do projeto são dinamizadas atividades comunitárias de cariz social, que envolvem os moradores das diferentes faixas etárias e que permita uma maior aproximação social entre os mesmos. De setembro de 2023 até junho de 2025, em conjunto com alunos e estagiários de Psicologia Forense e Criminal, são dinamizadas as seguintes atividades: Carnaval, Páscoa, 25 de abril, Dia da Criança, Magusto, Halloween e Atividades alusivas ao Natal. Além disto, são dinamizadas outras atividades de cariz social como dinâmicas intergeracionais, Aulas de Dança e Pilates abertas à comunidade. Atualmente encontra-se em planeamento as atividades nas épocas festivas referidas, de modo a serem implementadas até dezembro de 2025. **Responsável:** Equipa do “Há Margem” e a responsável pelo Espaço Cultural da UJFCT, Mariana Vargues. **Participantes:** Até setembro de 2024 participaram nas atividades cerca de 130 indivíduos. De outubro de 2024 até outubro de 2025 foram contabilizados cerca de 240 indivíduos, devido ao aumento do número de atividades realizadas. **Cumprimento dos objetivos:** As atividades têm contribuído não só para o bem-estar individual e das famílias, mas também para uma integração intergeracional dos moradores nos seus territórios. Foi ainda possível verificar uma maior aproximação social e, por consequência, a comunidade tem vindo a demonstrar-se mais coesa e capacitada.

Ações ambientais e urbanísticas

Objetivos: A implementação de projetos de arte comunitária com o objetivo de capacitar a comunidade tem-se revelado ser socialmente integradores. Os desenvolvimentos destas iniciativas demonstram-se uma mais-valia para a comunidade, não só pela reabilitação do próprio espaço, como também por ser um incentivo à prática colaborativa e ao sentido de pertença. No ano de 2025 realizou-se uma limpeza à paria da Trafaria e a reabilitação do parque infantil da Trafaria. **Responsável:** Equipa do “Há Margem”, Ecozoic - Associação de Jovens para o Ambiente e Direitos Humanos da Faculdade de Ciências e Técnicas (FCT) e Espaço Cultural da UJFCT. **Participantes:** 30 indivíduos da comunidade. **Cumprimento dos objetivos:** Em conjunto com a comunidade, foi realizada uma iniciativa de limpar a praia da Trafaria. O desenvolvimento deste projeto mostrou-se uma mais-valia para a comunidade, pois revelou-se ser um incentivo à prática colaborativa e ao sentido de pertença.

Ações de sensibilização em contexto escolar

Objetivos: Pretende-se abordar vários temas que contribuem para a harmonia e bem-estar da comunidade escolar e previnam comportamentos de risco nos jovens. Alguns dos temas trabalhados são: como lidar com comportamentos delinquentes, violência nas relações de intimidade, bullying, riscos das redes sociais, saúde mental. Em abril de 2025, foram elaboradas cinco ações sobre Saúde Mental com assistentes operacionais, duas ações de sensibilização sobre os riscos das redes sociais com crianças e jovens do 2º e 3º ciclo e uma ação sobre saúde mental com jovens do 3º ciclo. Atualmente estão a ser delineadas, em conjunto com os agrupamentos de escolas, as ações de sensibilização para o presente ano letivo 2025-2026, que irão decorrer no mês de novembro e dezembro. **Responsável:** Psicóloga e estagiários do Projeto “Há Margem”, Moderadora do Agrupamento de Escolas da Caparica, Dr.ª Regina Guerreiro e Psicóloga da Escola Fernão Mendes Pinto. **Participantes:** Desde janeiro de 2025, participaram

40 assistentes operacionais nas ações sobre saúde mental, 260 crianças e jovens nas ações dos riscos da internet e 50 jovens na ação de sensibilização sobre saúde mental na adolescência.

Cumprimento dos objetivos: O cumprimento bem-sucedido dos objetivos da atividade reflete um compromisso eficaz com a segurança e bem-estar na comunidade escolar. Ao abordar temas como o assédio no trabalho, a saúde mental e os perigos das redes sociais, envolvendo tanto as Assistentes Operacionais como os alunos, foi demonstrado uma abordagem abrangente e estratégica. Esta ação proativa e colaborativa fortaleceu a comunidade escolar, capacitando-a com conhecimentos e recursos para lidar com os desafios específicos do contexto escolar.

Atividades lúdicas/educativas com crianças

Objetivos: Pretende-se elaborar atividades de caráter lúdico e educativo com crianças (3 aos 5 anos), de modo a ajudá-las a reconhecer e a expressar de forma eficaz as suas emoções, assim como os seus direitos e deveres. Neste sentido, em maio de 2025, realizou-se a primeira dinâmica do “Emocionada-Mente”, que consiste numa parceria com o Jardim de Infância do Centro Social da Trafaria, que pretende ajudar a reconhecer e expressar o que sentem, a lidar com frustrações e a construir relações mais saudáveis com os outros. Ao desenvolverem a inteligência emocional desde cedo, tornam-se mais empáticas, seguras e preparadas para enfrentar os desafios do dia a dia. Dinamizou-se ainda, em junho de 2025, a Campanha “Eu sou criança e...”, em parceria com a UJFCT e outras entidades, na qual foram dinamizadas com crianças do Agrupamento de Escolas do Monte da Caparica (crianças dos 5 aos 9 anos de idade) várias atividades alusivas aos Direitos e Deveres das Crianças. **Responsável:** Equipa do “Há Margem”, Equipa Técnica do Jardim de Infância, Alunos da Licenciatura em Psicologia, Gabinete de Psicologia Forense da Egas Moniz School of Health and Science, Equipa da UJFCT. **Participantes:** Participaram no “Emocionada-Mente” 20 crianças do Jardim de Infância da Trafaria e 36 crianças do 1º ciclo de Escolas do Monte da Caparica. **Cumprimento dos objetivos:** O cumprimento bem-sucedido dos objetivos destas atividades reflete um compromisso eficaz com o bem-estar e desenvolvimento emocional e social das crianças em idade pré-escolar e escolar.

Programa de Competências Pessoais e Sociais para Jovens Delinquentes “Há Potencial”

Objetivos: Entre os meses de março e julho de 2025, em parceria com a DGRSP de Almada, o Projeto “Há Margem” iniciou grupos de intervenção de competências pessoais e sociais com jovens com medidas tutelares educativas, divididas em 6 sessões, de modo a promover competências sociais nos mesmos. **Responsável:** Equipa do “Há Margem”, Dr.^a Vanda Castro e Dr.^a Anabela Rodrigues. **Participantes:** Participaram um total de 8 jovens. **Cumprimento dos objetivos:** As sessões contribuíram para o desenvolvimento dos jovens, tanto ao nível das competências pessoais, sociais e emocionais, aspetos essenciais para a prevenção da reincidência criminal.

CE Psicologia Forense e Criminal

Realização de ações de sensibilização sobre a prevenção da burla e da violência para a população sénior na Santa Casa da Misericórdia de Almada (Centro de Dia da Trafaria e Centro Integrado Arco-Íris) e na comunidade da Trafaria. Entre 2023 e 2025 foram realizadas 9 ações de sensibilização neste âmbito. **Objetivo:** Informar e capacitar os idosos para reconhecerem e evitarem fraudes e abusos. Ao fornecer dicas práticas de segurança e formas de identificar tentativas de crime, as ações pretendem promover a proteção e o *empowerment* dos idosos, ajudando-os a reagir adequadamente e procurar apoio quando necessário. **Responsável:** Equipa do “Há Margem”, Alunos da Licenciatura em Psicologia e GNR. **Participantes:** Participaram cerca de 135 idosos nas ações de sensibilização realizadas pelos alunos.

CE Fisioterapia

Em 2025, retomou-se a parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Almada (Centro de Dia da Trafaria) ao nível da mobilidade com a população idosa e intitulou-se esta atividade de “Há Margem para Mexer”, contabilizando um total de 5 sessões. Adicionalmente, o curso de Fisioterapia apoia algumas dinâmicas desportivas realizadas na freguesia da Trafaria e Caparica, ao nível dos alongamentos e massagens desportivas, como também promove sessões de literacia da saúde para atletas, grávidas e pessoas na menopausa e andropausa. **Objetivo:** De modo a aumentar a mobilidade e diminuir o isolamento social dos seniores, foram realizadas semanalmente atividades físicas. Pretende-se também promover a saúde física da comunidade, sensibilizando e participando de forma ativa com as pessoas. **Responsável:** Equipa do “Há Margem”, Docente e Alunos da Licenciatura em Fisioterapia. **Participantes:** Participaram 20 idosos nas 5 sessões do “Há Margem para Mexer”, cerca de 40 participantes usufruíram de apoio na 8ª Milha Urbana e 17 participantes participaram nas quatro sessões de literacia na saúde na comunidade.

CE Ciências da Nutrição

Realização de ações de sensibilização sobre a promoção de hábitos saudáveis. Neste sentido, em 2024, foi realizada uma ação de sensibilização no projeto “Café Memória”, com o intuito de promover uma alimentação saudável em pessoas com problemas de memória e suas famílias. No ano de 2025 foram realizadas 9 ações de sensibilização com o 2º ciclo da Escola Básica do Monte da Caparica. **Objetivo:** Pretende-se promover o contacto com as crianças, jovens, adultos e idosos com nutricionistas, por forma a contribuir para alterações de hábitos de consumo e para a adoção de um estilo de vida saudável. **Responsável:** Docentes e Alunos de Ciências da Nutrição e Equipa do “Há Margem”. **Participantes:** Participaram 26 participantes no projeto “Café Memória” e 170 crianças nas ações de sensibilização dinamizadas com o 2º ciclo da Escola Básica do Monte da Caparica.

CE Ciências Forenses e Criminais

Realização de ações de sensibilização e de prevenção sobre o consumo de substâncias nos jovens e os riscos do mesmo. Em março de 2025 foram realizadas duas ações de sensibilização na Escola Secundária do Monte da Caparica. **Objetivo:** Pretende-se abordar os riscos do consumo de substâncias, de modo a prevenir os mesmos em comunidade escolar. **Responsável:** Docente e Alunos de Ciências Forenses e Criminais, Equipa do “Há Margem” e Moderadora do Agrupamento de Escolas da Caparica, Dr.^a Regina Guerreiro. **Participantes:** Estas ações contemplaram cerca de 160 jovens do ensino secundário.

Outras Atividades Exteriores ao Território de Atuação

No ano de 2025, surgiu a possibilidade de o Projeto “Há Margem” participar na dinamização de atividades no exterior do território de atuação. Realizaram-se duas atividades no exterior do território, com duração de 8 horas cada, sendo uma realizada no Parque da Paz e outra no Almada Fórum. Estas dinâmicas permitiram demonstrar que este projeto não se limita a intervir em situações já existentes, mas também trabalha para prevenir a violência e promover a saúde mental. A prevenção é imprescindível, pois protege vidas, quebra ciclos de sofrimento e torna as comunidades mais seguras. **Objetivo:** Estas dinâmicas pretendem promover o bem-estar e a saúde mental da comunidade, assim como diminuir comportamentos violentos. **Responsável:** Equipa do Projeto “Há Margem”; alunos e profissionais de psicologia da Egas Moniz. **Participantes:** Em ambas a atividade não foi possível contabilizar o número de participantes, devido à elevada aderência.

ATIVIDADES PREVISTAS ATÉ DEZEMBRO DE 2025:

- Estimulação cognitiva regular no centro de dia da Trafaria
- Dia 25 de outubro participação no Programa ACOLHER
- Sessão do Proativa'Mente dia 30 de outubro e 13 de novembro
- Halloween – 31 outubro na biblioteca da Trafaria
- Dinâmicas com pré-escolar do PIA I – 25 novembro
- Ações de sensibilização na escola secundária do Monte da Caparica:
 - 4 sessões sobre “Relações de intimidade: respeito e limites” para ensino secundário - dia 4 de Novembro
 - 2 sessões sobre “Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico: Pensamentos, ações e comportamentos (estratégias e práticas para promover o bem-estar)”: com 8º e/ou 9º anos - dia 25 de novembro
 - 2 sessões sobre “A Importância do Desporto: Cuidar do Corpo para Maximizar o Desempenho Escolar e promover a saúde mental” - dia 18 de novembro com 7º anos.
- Natal idosos no centro de dia da Trafaria – 2 dezembro
- Natal na comunidade, na biblioteca da Trafaria – 6 e 13 de dezembro

RESULTADOS ALCANÇADOS ATÉ AO MOMENTO (OUTUBRO 2025)

Por grupo etário:

- 1396 crianças
- 531 jovens dos 12 aos 18 anos
- 730 adultos
- 241 idosos

Por situação específica:

- 51 migrantes
- 17 pessoas com deficiência

Nº de ações de promoção da saúde:

- 231

Qualificação de espaços públicos:

- 2

Ações de educação ambiental:

- 4

Nº de postos de trabalho que resultaram da implementação do projeto:

- 1

Nº de vídeos sobre o projeto:

- 26

Nº páginas na internet e redes sociais:

- 3

Nº de artigos publicados:

- 4

Nº de apresentações públicas:

- 7

PROJETO “HÁ MARGEM” – CIÊNCIA, SERVIÇO E CIDADANIA EM AÇÃO

O projeto comunitário “Há Margem”, desenvolvido e assumido na íntegra pela **Egas Moniz School of Health and Science** desde 2023, constitui um exemplo distintivo da qualidade da prática e do ensino promovidos pela instituição. Este projeto traduz, de forma concreta, o compromisso da Egas Moniz com a **responsabilidade social, a formação em contexto real e a proximidade às comunidades**, promovendo a saúde, o bem-estar e a inclusão social de populações em situação de vulnerabilidade. Através da intervenção interdisciplinar e do envolvimento ativo de estudantes e docentes, o “Há Margem” reforça a missão da universidade de unir ciência, serviço e cidadania.