



**MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL**

EDITAL N.º 335/2026

Eu, **ELSA MARIA ALVES CORREIA HENRIQUES**, no uso dos poderes que me foram delegados pela Sra. Presidente da Câmara Municipal de Almada, através do Despacho n.º 14710/2025, publicado no Diário da República n.º 237/2025, Série II, de 10 de dezembro, **torno público o Protocolo de Colaboração**, em anexo ao presente edital e que dele faz parte integrante, celebrado entre o **Município de Almada** e a **Pressley Ridge – Associação de Solidariedade Social**, em 10 de setembro de 2026, conforme minuta aprovada na Reunião Ordinária de 7 de setembro de 2026.

E para constar se passou o presente edital e outros de igual teor que vão ser afixados nos lugares de estilo.

Almada, 19 de outubro de 2026

A Secretária Geral,

(Despacho n.º 14710/2025 - DR 2ª série n.º 237 de 10/12/2025)



Elsa Henriques



MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL



Li
B
P

PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO

ENTRE O MUNICÍPIO DE ALMADA E A PRESSLEY RIDGE – ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL, NO ÂMBITO DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA BE.LIVE – CRIA A TUA MUDANÇA

Considerando que:

- A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) define a saúde como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade”;
- O Programa Nacional de Saúde 2030 (PNS) é um instrumento essencial de governação em saúde, que orienta e facilita a construção de um compromisso social para a obtenção da melhoria do estado de saúde da população no quadro da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. O PNS tem como desígnio “promover o desenvolvimento de comportamentos, culturas e comunidades saudáveis” através de 3 objetivos estratégicos “promover a literacia em saúde”, “dinamizar ambientes promotores de saúde” e “promover a longevidade e o envelhecimento ativo e saudável”;
- Segundo a Orgânica dos Serviços Municipais de Almada são competências da Divisão de Intervenção na Saúde (DIS) “Promover políticas locais de promoção da saúde com uma abordagem holística (...) mobilizando a participação da sociedade civil” e “investir em produção de conhecimento na área da saúde (...) que permita implementar políticas locais baseadas no conhecimento territorial, proporcionando respostas mais adequadas às necessidades da saúde das pessoas, de forma a melhorar as condições de vida da população”;
- O Município de Almada aprovou a Estratégia Municipal de Saúde de Almada 2024-2030 (EMS) e o Programa Municipal de Saúde Mental que visam a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida dos almadenses;
- O presente Protocolo consubstancia uma iniciativa municipal que visa apoiar o programa de intervenção terapêutica Be.Live – cria a tua mudança , que será desenvolvido por entidades terceiras, *in casu*, em parceria e por iniciativa do Município, não estando, assim, submetido à disciplina do Regulamento Municipal de Apoios Públicos de Almada (RMAPA), Regulamento n.º 718-A/2021, publicado no Diário da República, n.º 146, 2.ª Série, 2.º Suplemento, de 29 de julho de 2021, alterado pelo Regulamento n.º 299/2024,

SA



MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL



Handwritten signature and initials in blue ink.

publicado no Diário da República, n.º 55, 2.ª Série, de 18 de março de 2024, salvo quanto ao disposto nos Artigos 6.º, 7.º, 30.º e 35.º desse Regulamento.

Assim,

Entre:

O MUNICÍPIO DE ALMADA, pessoa coletiva de direito público, com o NIPC 500051054, com sede no edifício dos Paços do Concelho – Largo Luís de Camões, 2800 - 158 Almada, neste ato representado, ao abrigo das disposições legais em vigor, pelo Senhor Vereador **Luís Filipe Almeida Palma**, com poderes delegados para o efeito nos termos do despacho 25/2025-2029 de 28 de novembro de 2025, adiante designada por Município ou “Primeiro Outorgante”;

e

A PRESSLEY RIDGE – ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL, Pessoa Coletiva n.º 509148280, com sede em Av. Fernando Lopes Graça 7B, 2650-439 Amadora, neste ato representada por Susana Concha Bernardo, na qualidade de Presidente, e Adelaide Maria de Jesus Amado Rosa Cordovil, na qualidade de Tesoureira, com poderes para o ato, doravante designadas por Pressley Ridge ou Segunda Outorgante.

É celebrado de mútuo acordo e Boa Fé o presente Protocolo que se rege pelas cláusulas seguintes:

Cláusula 1.ª

(Objeto)

O presente protocolo tem como objeto definir os termos da parceria entre o Município e a Pressley Ridge, visando a concretização do Programa de Intervenção Terapêutica Be.Live – cria a tua mudança, em Almada, como resposta de promoção da resiliência e saúde mental de adultos em situação de vulnerabilidade alinhado com a Estratégia Municipal de Saúde de Almada, conforme resulta do Anexo I ao presente Protocolo e do qual faz parte integrante.

Cláusula 2.ª

(Âmbito do Programa)

O Programa de Intervenção Terapêutica Be.Live – cria a tua mudança, em Almada, materializa-se através de sessões individuais de intervenção terapêutica e atividades de desenvolvimento pessoal e aquisição de competências para lidar com a adversidade e promotoras de bem estar, asseguradas por psicólogos/as, conforme Anexo I ao presente Protocolo e do qual faz parte integrante.

Handwritten signature in blue ink.



Li-
87-
R

Cláusula 3.ª

(Condições de Acesso do Programa)

O Programa de Intervenção Terapêutica Be.Live em Almada destina-se exclusivamente aos cidadãos com residência no concelho de Almada, por processo de referenciação das entidades parceiras (e.g., unidades de saúde; IPSS's) e por solicitação direta do município.

Cláusula 4.ª

(Parceria)

1. O Município assume-se como entidade promotora do Programa de Intervenção Terapêutica Be.Live em Almada.
2. A Pressley Ridge assume-se como entidade parceira.

Cláusula 5.ª

(Obrigações do Primeiro Outorgante)

Constituem obrigações do Município, na qualidade de promotor do projeto:

- a) Planear e dinamizar a parceria na prossecução do projeto;
- b) Coordenar e monitorizar/avaliar a execução do projeto em parceria com o Segundo Outorgante;
- c) Assegurar a promoção, divulgação e comunicação do projeto, pelos meios de comunicação institucionais ao seu dispor;
- d) Assegurar a disponibilização de espaços para a implementação do projeto;
- e) Apoiar financeiramente o projeto no montante máximo anual de 22 000,00€ (vinte e dois mil euros);
- f) Nomear um interlocutor disponível para articular a implementação e avaliação do projeto.

Cláusula 6.ª

(Obrigações da Segunda Outorgante)

Constituem obrigações da Pressley Ridge, na qualidade de entidade parceira:

- a) Conceptualizar e operacionalizar o projeto;

9



G-
Sh-
R

- b) Executar as atividades e metas abaixo discriminadas:
 - i. Dinamizar sessões individuais semanais com a duração de 45 a 60 minutos, estimando-se um total de 15 sessões por beneficiário, envolvendo 20 adultos; a respetiva frequência poderá ser ajustada mediante fundamentação técnica devidamente validada;
 - ii. Implementar 4 programas intensivos de grupo, com a duração de 2 dias (12 horas/programa), envolvendo 48 adultos beneficiários;
- c) Contratualizar os recursos humanos necessários para desenvolver o projeto;
- d) Disponibilizar os materiais didáticos relevantes para os objetivos do projeto;
- e) Avaliar o impacto da intervenção nos beneficiários em parceria com o Primeiro Outorgante;
- f) Apresentar um relatório final de execução do projeto, com expressa indicação das despesas realizadas mediante a apresentação dos respetivos justificativos de pagamento;
- g) Nomear um interlocutor disponível para articulação;
- h) Reunir os seguintes requisitos cumulativos:
 - iii. Inscrição atualizada na Plataforma de Benefícios Públicos, designada por PBP, disponibilizada pelo Município para o efeito;
 - iv. Deter personalidade jurídica, demonstrando estar legalmente constituída e com os respetivos órgãos sociais ou de gestão em efetividade de funções;
 - v. Situação tributária e contributiva regularizada perante a Autoridade Tributária e Aduaneira e o Instituto de Segurança Social I.P.;
 - vi. Regularização das obrigações para com o Município de Almada (taxas, licenças, rendas, etc.);
 - vii. Não ter sido condenada, quer a entidade quer os seus representantes legais, pela prática de ilícito fiscal, gestão danosa ou insolvência dolosa, num período anterior de 5 anos, em qualquer dos casos declarada no âmbito da atividade da entidade.

Sh.



**MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL**



Li-
87.
D

Cláusula 7.ª

(Financiamento)

1. A execução do projeto prevê um encargo no montante global de 22 000 € (vinte e dois mil euros), a atribuir pelo Primeiro Outorgante ao Segundo Outorgante aquando da assinatura do presente protocolo.
2. Consideram-se elegíveis, para efeitos de execução do presente Protocolo, as seguintes despesas: recursos humanos, aquisição de materiais e bens, aquisição de consumíveis, deslocações, custos de coordenação e gestão do projeto e seguros.

Cláusula 8.ª

(Confidencialidade)

As partes obrigam-se a tratar e a manter como confidenciais todas e quaisquer informações que não sejam de conhecimento público e a que tenham acesso ao abrigo do presente Protocolo, bem como a utilizá-las única e exclusivamente para efeitos do mesmo, abstendo-se, independentemente dos fins, de qualquer uso fora deste contexto, quer em benefício próprio, quer de terceiros.

Cláusula 9.ª

(Vigência)

1. O presente Protocolo entra em vigor na data de sua assinatura e vigora durante um ano.
2. Em casos excecionais e devidamente fundamentados, algumas ações previstas neste Protocolo podem ser executadas após a vigência do programa, desde que haja acordo entre as partes, legitimidade para a continuidade da ação e comunicação prévia com antecedência de 90 dias.

Cláusula 10.ª

(Incumprimento e Resolução do protocolo)

1. Independentemente no disposto na cláusula anterior, constitui justa causa para a resolução do presente Protocolo o incumprimento das suas disposições, ou a falta de rigor reiterada dos deveres gerais das partes constantes das Cláusulas 5.ª e 6.ª, operando a mesma mediante comunicação escrita da contraparte com a antecedência de 30 (trinta) dias seguidos, remetida para as moradas constantes do introito do presente protocolo.

87.



Li-
81.
R

2. A resolução do presente Protocolo nos termos do número antecedente, por motivo exclusivamente imputável à Segunda Outorgante, constitui-a na obrigação de devolver a totalidade do apoio financeiro atribuído pelo Primeiro Outorgante.

Cláusula 11.ª

(Comunicações)

1. As partes utilizam entre si como forma de comunicação preferencial o correio eletrónico, podendo recorrer ao telefone quando a urgência ou a simplicidade das comunicações não justifique o registo para memória futura do seu conteúdo.
2. As partes designam como interlocutores do presente protocolo:

1.ª Outorgante:

Nome: Renata Benavente

Correio eletrónico: rbenavente@cm-almada.pt

2.ª Outorgante:

Nome: Susana Bernardo - Pressley Ridge

Correio eletrónico: sbernardo@pressleyridge.pt

3. A alteração dos interlocutores e correios eletrónicos indicados no número anterior pode ser efetuada por qualquer das partes, mediante comunicação escrita à outra parte.

Cláusula 12.ª

(Interpretação e integração de lacunas)

A interpretação das disposições deste Protocolo e eventuais lacunas serão esclarecidas e reguladas de comum acordo pelas Partes Outorgantes, considerando a solução mais favorável à prossecução dos fins e objetivos assumidos no presente Protocolo.

Cláusula 13.ª

(Litígios)

Os litígios emergentes do presente Protocolo que não sejam dirimidos através do mecanismo descrito na cláusula anterior devem ser resolvidos por recurso a meios de resolução alternativa de litígios ou arbitragem, designadamente através do Centro de Arbitragem Administrativa.

12.1

64



O encargo previsto no presente Protocolo está previsto na rubrica orçamental 6050/04070102 com o número de Compromisso 3279/2026, ao abrigo do disposto no n.º 3 do artigo 5.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, na sua atual redação.

Elaborado em dois exemplares, nesta cidade de Almada, aos dez dias do mês de setembro do ano de dois mil e vinte e seis, ficando um exemplar para cada uma das Partes Outorgantes.

Anexos:

I. Programa de Intervenção Terapêutica Be.Live – Cria a tua mudança

Almada, 10 de setembro de 2026

Pelo Município de Almada

Luís Filipe Almeida Pádua

Pela Pressley Ridge - Associação de Solidariedade Social,

José António Bernardino

Abelardo Rosa Cordovil

A celebração do presente protocolo foi objeto de aprovação pela Câmara Municipal de Almada, por deliberação tomada na sua Reunião de 7 setembro de 2026, a que corresponde o compromisso nº 3279/2026.

Intervenção terapêutica Be.Live – cria a tua mudança

Contactos:

Susana Bernardo - Diretora Técnica da Pressley Ridge

Email. sbernardo@pressleyridge.pt | contacto@pressleyridge.pt

Tel. 214934268 | Tm. 962564855

Morada. Av. Fernando Lopes Graça 7B,

2650-439 Amadora

www.pressleyridge.pt

6 de maio de 2026



DESCRIÇÃO SINTÉTICA DA PRESSLEY RIDGE

A Pressley Ridge é uma Instituição Particular de Solidariedade Social de reconhecida utilidade pública que atua em Portugal desde 1988 (registo nº 31/2010).

A Pressley Ridge vê os desafios como oportunidades. Desde a sua origem nos Estados Unidos da América, em 1832, a Pressley Ridge tem ajudado a reconstruir comunidades e famílias e tem sido um recurso vital através de programas inovadores e diversificados para crianças, jovens e famílias que enfrentam desafios difíceis e situações complexas. O nosso objetivo é lançar as bases para a estabilidade familiar e o desenvolvimento de relações significativas que permanecem ao longo da vida.

MISSÃO

Tudo o que for necessário para criar o sucesso junto de crianças e famílias.

VISÃO

Todas as crianças prosperam.

VALORES

- O idealismo é imperativo.
- As relações interpessoais são fundamentais
- É essencial divertirmo-nos
- A reeducação é a nossa fundação
- Lutamos pela qualidade – nada menos do que o melhor
- Somos todos professores... e somos todos aprendizes.

AS ATIVIDADES CHAVE DA PRESSLEY RIDGE SÃO:

- Intervenção com crianças e jovens
- Intervenção com famílias
- Formação e supervisão para profissionais

Todos os serviços da Pressley Ridge têm como base um modelo de prestação de cuidados e são guiados por uma filosofia de intervenção comum chamada Reeducação (Nicholas Hobbs, 1995). Esta baseia-se nos pontos fortes de cada criança e família e assenta na crença de que: a competência pode ser ensinada; a mudança é possível; o desenvolvimento de relações de confiança com adultos dedicados e afetuosos é o fator decisivo na mudança da vida de crianças com graves distúrbios.

ACADEMIA PRESSLEY RIDGE

A Pressley Ridge, desde 1997, tem vindo a dar resposta às necessidades e solicitações de diferentes instituições governamentais e não governamentais do nosso país para o trabalho com crianças, jovens e famílias com problemas de comportamento e de ajustamento. Ao longo de 20 anos de experiência, formámos e prestámos supervisão em Portugal continental e ilhas, a mais de 5.000 profissionais das áreas social, educação, saúde e justiça.

Os principais temas de formação dinamizados pela Pressley Ridge são: intervenção terapêutica na crise, trabalho em equipa e relações interpessoais, intervenção com crianças, jovens, famílias e comunidade, ferramentas para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, liderança, educação vivencial e terapia pela aventura.

Independentemente do tema da formação os 3 aspetos em comum de toda a oferta formativa da Pressley Ridge, são:

1. Forte enfoque na capacitação e desenvolvimento pessoal
2. Abordagem prática fundamentada no conhecimento e investigação e sua aplicação no contexto profissional
3. Preferência por estratégias de intervenção de fácil e rápida utilização

SATISFAÇÃO DOS PARTICIPANTES COM A FORMAÇÃO

- 99% dos participantes nas formações refere que voltaria a participar noutra formação da Pressley Ridge
- 95% dos participantes refere a qualidade dos formadores como um dos fatores de relevância
- 94% aponta o bom ambiente e o envolvimento, a boa adaptação de conteúdos, a aplicação prática e a clareza da apresentação como alguns dos fatores mais importantes

METODOLOGIA

A Pressley Ridge, utiliza preferencialmente métodos ativos, envolvendo os participantes de forma participativa, por forma a que estes possam tirar o máximo benefício do processo de aprendizagem. É ainda dada grande relevância à generalização dos conteúdos trabalhados para "o terreno", facilitando-se o processo de transferência e aplicação dos mesmos aos contextos onde estes são relevantes.

SOBRE A PROPOSTA PARA A INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA

1. ENQUADRAMENTO

O Be.Live – Cria a tua mudança surge da necessidade de criar uma **resposta de promoção da resiliência de crianças e jovens (C/J) em situação de vulnerabilidade social**. Este projeto pretende combater o problema da falta de oportunidades de crescimento e valorização pessoal das C/J.

O projeto Be.Live surgiu em setembro de 2020, no auge da pandemia, para responder à necessidade urgente de promover a saúde mental e a resiliência de crianças e jovens (C/J) em situação de vulnerabilidade social. Verificou-se um aumento significativo no encaminhamento para apoio psicológico, num contexto em que as respostas públicas são escassas e inacessíveis a muitas famílias. O Be.Live atua sobre esta lacuna, através de protocolos baseados na Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT), estruturados em sessões individuais, de grupo, presenciais e online, articulados com várias entidades na comunidade como a CPCJ, escolas, NIJ, CAFAP. Já interveio com 144 C/J entre os 7 e os 19 anos desde o início do projeto até ao momento. Um estudo longitudinal com três momentos de avaliação (pré, pós e follow-up), recorrendo a métodos quantitativos e qualitativos, demonstrou melhorias significativas ao nível do bem-estar, flexibilidade psicológica, autoconceito, competências sociais e resiliência, validando a eficácia e relevância do modelo de intervenção.

Aspetos inovadores do Projeto

Em Portugal, este modelo é ainda pouco aplicado, apesar do aumento do seu uso e validação científica. O projeto Be.Live é inovador, combinando terapias de 3ª geração com atividades de educação vivencial, permitindo aos participantes conhecerem-se melhor e tornarem-se agentes ativos da sua mudança, quebrando ciclos de pobreza e exclusão. Está a ser avaliado o impacto da terapia em grupo vs individual. Os dados preliminares são promissores, revelando melhorias significativas nas C/J acompanhadas.

Impacto na comunidade

Este projeto tem tido um impacto significativo na comunidade, especialmente com C/J em vulnerabilidade social e familiar. Apesar dos muitos estudos sobre C/J em risco e do reconhecimento desta problemática e suas consequências, há poucos programas adaptados às suas necessidades específicas. Assim, este projeto proporciona oportunidades para desenvolverem competências socioemocionais, liderança e autoestima, contribuindo para a sua integração social e sucesso pessoal. Beneficia ainda as famílias em que estão inseridas, promovendo ambientes e relações mais seguras e mais estáveis, ajudando estas C/J no seu projeto de vida. Desta forma, tem impacto na promoção de competências junto das C/J e assim as medidas de proteção implementadas junto das famílias tornam-se também elas mais eficazes em termos de tempo e alcance. Como consequência, temos vindo a testemunhar desde o começo do projeto, a redução de problemáticas como a depressão, ansiedade, impulsividade e agressividade e o aumento da autoestima. Este projeto traz uma oportunidade de psicoeducação, os jovens beneficiam do acesso a terapia eficaz, melhorando a qualidade de vida, maximizando o seu potencial para uma vida significativa, tendo um espaço onde refletir e ajudar na tomada de decisões.

2. DESTINATÁRIOS

Adultos, residentes no Município de Almada.

3. OBJETIVOS

Meta: Promover a resiliência e a saúde mental em adultos em situação de vulnerabilidade social

Objetivos/ Indicadores de sucesso:

- melhoria do bem estar geral – 80% dos adultos reconhecem sentir um maior bem estar e satisfação com a vida
- promoção do auto-conceito – 70% dos adultos sabem identificar o que os caracteriza e reconhecem os seus pontos fortes
- desenvolvimento de competências pessoais e sociais – 70% dos adultos desenvolveram competências pessoais e sociais

4. METODOLOGIA

Implementação de dois protocolos de intervenção terapêutica (individual e grupal) baseados no modelo da Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT) – enquanto terapia cognitivo-comportamental de 3ª geração –, e no modelo da educação vivencial. A ACT é uma terapia que pretende promover a flexibilidade psicológica, permitindo orientar os adultos, através dos seus valores, auxiliando-os a comportarem-se de acordo com os seus objetivos individuais (Harris, 2019). Quanto maior a flexibilidade psicológica de um indivíduo, maior é a sua qualidade de vida, uma vez que este demonstrará maior capacidade de resposta aos problemas e desafios que poderão surgir (Harris, 2009).

Para avaliar a eficácia e impacto dos protocolos de intervenção é feito um estudo longitudinal com vários momentos de avaliação recorrendo a uma metodologia de avaliação quantitativa e qualitativa.

O programa será desenvolvido durante 1 ano, sendo estruturado em:

- 1) Sessões individuais de 45min/1h, numa periodicidade semanal – envolvendo 20 adultos que necessitem de uma intervenção terapêutica individualizada;
- 2) 4 programas de 2 dias intensivos (12 horas) de atividades de grupo de desenvolvimento pessoal e aquisição de ferramentas para lidar com a adversidade e promotoras do bem estar, envolvendo 48 adultos.

Total de adultos beneficiários: 68



RECURSOS HUMANOS

A equipa técnica será composta por:

- 1 Psicólogo (intervenção terapêutica individualizada)
- 3 psicólogos (intervenção terapêutica em grupo) – suporte técnico (não remunerado pelo projeto)
- 1 Supervisor (não remunerado pelo projeto)

5. ORÇAMENTO

Os valores apresentados são a estimativa de custos para um período de 12 meses.

(A Pressley Ridge está isenta de IVA ao abrigo do artigo 9º, nº 10)

Descrição	Valor/sessão/dia
	Total
1 Psicólogo a tempo inteiro	21.600,00 €
Ajudas de custo - atividades	400,00€
	22.000,00 €