

Juntos renovamos o espírito

Saúde Mental e Bem-estar Comunitário



SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR COMUNITÁRIO

Nos últimos anos, a saúde mental tornou-se uma preocupação central das políticas de saúde pública. Em 2024, a Organização Mundial da Saúde estimava que cerca de 22% da população portuguesa sofria de algum problema de saúde mental, sobretudo ansiedade e depressão — uma das taxas mais elevadas da União Europeia (OMS, 2024). Durante 2025, as consultas de psiquiatria e psicologia no SNS aumentaram de forma significativa. A Ordem dos Psicólogos alertou para carência de profissionais e listas de espera superiores a seis meses em várias regiões do país.

Entre os grupos mais afetados encontram-se os jovens, expostos a pressões académicas, precariedade laboral e dificuldades de habitação, e os idosos, particularmente vulneráveis ao isolamento social. A pandemia de COVID-19 deixou ainda um legado de sofrimento psicológico que não foi totalmente ultrapassado.

Em paralelo, comunidades afetadas por desastres naturais — como incêndios e cheias registados em 2023 e 2024 — enfrentaram perturbações emocionais acrescidas.

No Ano Internacional dos Voluntários para o Desenvolvimento Sustentável (2026), o voluntariado pode ser uma ferramenta poderosa de proximidade, ajudando a promover apoio emocional e reforçar redes de solidariedade. Neste ano, Portugal tem a oportunidade de transformar a saúde mental numa prioridade coletiva, combinando voluntariado e políticas públicas de forma integrada.

No âmbito da sua política de envolvimento com a Comunidade e Inovação Social, a REN lançou um prémio anual. Esta iniciativa tem por objetivo apoiar projetos estruturantes, com impacto real na população e na comunidade. Não é objetivo do prémio financiar a atividade corrente de organizações.



REGULAMENTO DO PRÊMIO AGIR DA REN 2026

A seleção dos projetos candidatos é da responsabilidade da REN em parceria com a Stone Soup Consulting (Stone Soup).

A Stone Soup é, também, parceira da REN no acompanhamento e monitorização da utilização dos fundos doados a cada projeto apoiado, assim como na avaliação do efetivo impacto social do apoio da REN a cada projeto.

CANDIDATURAS:

1 de março — 30 de abril 2026

DIVULGAÇÃO DOS PROJETOS SELECIONADOS: **novembro 2026**

O primeiro passo da candidatura é o preenchimento da Ficha de Candidatura, disponível em www.stone-soup.net

Por favor utilize a ficha adequada ao Prémio que se candidata (1º, 2º ou 3º).

Recomenda-se a leitura completa deste Regulamento e dos critérios que serão utilizados no processo de seleção, uma vez que o incumprimento dos critérios estipulados resultará na eliminação da candidatura deste processo de seleção.



QUEM SE PODE CANDIDATAR

NÃO SERÃO ACEITES CANDIDATURAS DE:

- Pessoas individuais;
- Grupos informais de pessoas;
- Organizações que tenham recebido um dos Prémios Agir da REN nos últimos três anos.

SERÃO ACEITES CANDIDATURAS DE:

- Organizações Portuguesas, sem fins lucrativos, legalmente constituídas e registadas, que tenham sede permanente em território nacional (Portugal);
- Organizações da Sociedade Civil (OSC), designadamente Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Organizações legalmente constituídas como Associações, Cooperativas, Fundações, Instituições de Desenvolvimento Local, Misericórdias, Museus, Organizações Não-Governamentais para o Desenvolvimento (ONGD) ou Associações Mutualistas e Organizações Não-Governamentais de Ambiente e Equiparadas (ONGA).

SERÃO PRIVILEGIADAS OSC QUE NÃO SEJAM:

- Mantidas exclusivamente com recursos públicos ou administradas por órgãos da administração pública;
- Mantidas exclusivamente por apenas uma empresa, grupo ou fundação empresarial privada.

No caso da sua organização se enquadrar num destes casos, sugerimos que considere a candidatura em

parceria com uma das tipologias de organização mencionadas no ponto: “**SERÃO ACEITES CANDIDATURAS DE:**”

PROJETOS A CANDIDATAR:

- A OSC poderá candidatar um ou mais projetos para apreciação da equipa de seleção, todavia não será selecionado mais de um projeto por instituição;
- Os projetos terão de ser implementados na sua totalidade em Portugal continental;
- O valor total do projeto não tem limite, mas o valor a candidatar ao Prémio Agir da REN não pode exceder os 30.000 euros (trinta mil euros);
- O projeto poderá ser novo ou de continuidade, desde que o financiamento da REN sirva para financiar uma nova área ou atividade(s);
- O projeto poderá ter uma duração maior, mas relativamente aos resultados e impactos mencionados na candidatura, estes deverão ser atingíveis no espaço de 12 meses, tempo máximo de execução e acompanhamento do projeto no âmbito desta candidatura.

ÁREAS TEMÁTICAS

Os projetos a candidatar terão de se integrar na área temática proposta para 2026. São fornecidos (em baixo) exemplos de alguns projetos possíveis. Todavia, esta lista não é exaustiva.

A) PROGRAMAS COMUNITÁRIOS DE APOIO PSICOLÓGICO

Projetos que criem acesso gratuito ou de baixo custo a apoio emocional, como:

- Gabinetes comunitários de psicologia (em escolas, juntas de freguesia, associações locais);
- Atendimento psicológico e de triagem;
- Equipas móveis de saúde mental para bairros vulneráveis, zonas rurais ou populações isoladas.

B) FORMAÇÃO EM PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Capacitação de voluntários, professores, líderes

comunitários, cuidadores informais e profissionais de organizações para:

- Responder a crises emocionais iniciais;
- Identificar sinais de depressão, ansiedade ou burnout;
- Encaminhar rapidamente para serviços adequados.

C) CENTROS COMUNITÁRIOS DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Espaços multidisciplinares que combinem:

- Atendimento psicológico;
- Grupos de apoio (ansiedade, luto, dependências, violência doméstica, etc);
- Atividades de bem-estar (yoga, desporto, arte, música, horticultura terapêutica);
- Convívio e combate ao isolamento.

D) PROGRAMAS DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO JUNTO DE JOVENS

Projetos dirigidos a problemas crescentes nos jovens:

- Ansiedade escolar, autoimagem, violência digital, depressão pós-pandemia;
- Programas em escolas com sessões regulares, mentoria entre pares, grupos de partilha;
- Clubes de bem-estar emocional;
- Apoio psicológico de crise e encaminhamento.

E) INTERVENÇÃO EM COMUNIDADES AFETADAS POR DESASTRES NATURAIS

Portugal tem registado incêndios, cheias, secas e eventos traumáticos. Projetos possíveis:

- Equipas de apoio psicológico pós-crise;
- Grupos de suporte para famílias que perderam habitação ou rendimento;
- Programas para bombeiros e voluntários expostos a trauma.

F) PROGRAMAS DE COMBATE AO ISOLAMENTO SOCIAL NOS IDOSOS

Projetos que promovem:

- Visitas e acompanhamento emocional regular;
- Voluntariado intergeracional;
- Grupos comunitários de convívio e estimulação cognitiva;
- Plataformas de monitorização do bem-estar emocional.

G) INICIATIVAS DE LITERACIA E DESESTIGMATIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Campanhas que tornem o tema visível e acessível:

- Workshops em empresas, escolas e associações;
- Podcasts ou vídeos educativos;
- Ações de rua;
- Formação para combater o estigma e incentivar o pedido de ajuda.

H) PROJETOS PARA POPULAÇÕES VULNERÁVEIS

Iniciativas adaptadas a grupos com risco acrescido:

- Migrantes expostos a discriminação e precariedade;
- Vítimas de violência doméstica ou tráfico humano;
- Pessoas LGBTQI+;

- Moradores de bairros informais;
- Pessoas com deficiência.

Projetos podem oferecer acompanhamento psicológico, empoderamento e integração comunitária.

I) INTERVENÇÕES INOVADORAS E TECNOLÓGICAS

- Apps de monitorização de humor e bem-estar;
- Plataformas digitais de psicologia ou apoio emocional;
- Soluções comunitárias de apoio híbrido (presencial + digital).

Em condições de igualdade de cumprimento dos critérios REN, serão privilegiados projetos desenvolvidos/ liderados por mulheres ou equipas de liderança onde predominem as mulheres e/ou que tenham componentes de intergeracionalidade.

PRÉMIOS ATRIBUÍDOS

O Prémio Agir premiará 3 (três) projetos focados na promoção da Saúde Mental e no Bem estar Comunitário.

- 1º PRÉMIO AGIR** — 30.000€ (trinta mil €);
- 2º PRÉMIO AGIR** — 15.000€ (quinze mil €);
- 3º PRÉMIO AGIR** — 5.000€ (cinco mil €).

RUBRICAS ORÇAMENTAIS E TETO FINANCEIRO

Para fins da presente candidatura não haverá imposições nem limites de rubricas orçamentais, mas o valor a candidatar à REN deverá situar-se entre 5.000€ (cinco mil) e os 30.000€ (trinta mil euros), mesmo que o valor total do projeto seja superior. Os projetos candidatos deverão poder ser iniciados com o valor atribuído pelo Prémio Agir da REN, no espaço de 3 meses da atribuição do Prémio. Devem ser previstos custos para um máximo de 12 meses.

1 — ETAPAS DE SELEÇÃO 2 — DOS PROJETOS 3 —

1ª ETAPA: CANDIDATURA DO PROJETO

As candidaturas devem ser apresentadas por meio do preenchimento da Ficha de Inscrição disponível na página da internet www.stone-soup.net. Após o preenchimento completo de todos os campos, a Ficha de Inscrição poder ser enviada pelo próprio site. Não serão avaliados projetos que não sejam apresentados via Ficha de Inscrição, nem serão considerados materiais extra não solicitados. Será fator de exclusão o não preenchimento completo e correto de todos os campos da Ficha de Inscrição.

As OSC e ONGA poderão propor projetos de caráter limitado ou continuado, ainda que, no último caso, os mesmos prossigam sem o apoio da REN. Podem também ser apresentados projetos já iniciados, os quais, se forem selecionados, beneficiarão do apoio da REN no decorrer do seu desenvolvimento. Os projetos terão de ser desenvolvidos em Portugal continental.

2ª ETAPA: ANÁLISE E ENQUADRAMENTO

Os projetos recebidos serão analisados por profissionais da equipa técnica da Stone Soup e por responsáveis da REN. O enquadramento na área temática e a análise do alinhamento da proposta com os critérios apresentados garantem a passagem da OSC ou ONGA para a fase seguinte. Nessa fase, a OSC ou ONGA deverá responder a eventuais solicitações, por escrito, de ampliação ou explicação da proposta apresentada que lhe sejam dirigidas pela equipa técnica da Stone Soup a fim de obter informações mais detalhadas da mesma.

3ª ETAPA: VISITAS TÉCNICAS

Se for pré-selecionada, a OSC ou ONGA será visitada pela equipa técnica da Stone Soup. A OSC ou ONGA será informada da visita com antecedência. No momento anterior à visita, serão solicitados pelo técnico responsável da Stone Soup documentos da organização.

4ª ETAPA: APROVAÇÃO DE PROJETOS

A aprovação final dos projetos será da responsabilidade da REN podendo a mesma recusar as propostas com base em

dúvidas quanto à natureza dos projetos, utilização dos fundos ou quaisquer outras questões. As decisões da REN não são passíveis de recurso.

Não há limite de envio de candidaturas pelas OSC ou ONGA, porém apenas um projeto por OSC ou ONGA poderá ser recetor do Prémio Agir da REN.

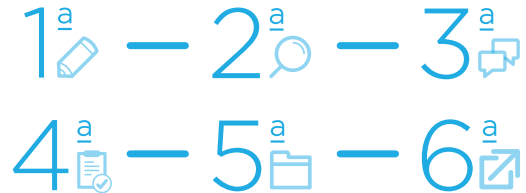
Caso o projeto seja contemplado com um prémio de valor inferior ao a que se candidatou, será solicitada a sua reestruturação para o valor atribuído pela REN, com a transparente alocação dos recursos para as atividades suportadas no âmbito do projeto pela verba da REN.

5ª ETAPA: DOCUMENTAÇÃO E MATERIAL COMPLEMENTAR

Uma vez aprovada a candidatura ao Prémio Agir da REN, a OSC ou ONGA será informada sobre os materiais e documentos adicionais a serem facultados. Caso a OSC ou ONGA não responda aos requisitos legais ou envie documentação incompleta, a sua candidatura será cancelada.

6ª ETAPA: DIVULGAÇÃO DE PROJETOS

A REN e a Stone Soup promoverão a divulgação dos projetos em meios e iniciativas de comunicação. As OSC ou ONGA poderão ser convidadas a participar em ações ou eventos de comunicação promovidos pela REN ou pela Stone Soup. As OSC ou ONGA comprometem-se a autorizar a recolha de imagens de fotografia e vídeo da implementação e do desenvolvimento do projeto apoiado pelo Prémio Agir da REN. A REN e a Stone Soup garantem a confidencialidade dos processos e da documentação recebida.





CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

1. Adequação aos objetivos e critérios do Prêmio Agir da REN;
2. Viabilidade técnica e sustentabilidade financeira do projeto;
3. Originalidade e caráter inovador do projeto;
4. Escalabilidade e replicabilidade do projeto;
5. Relevância social;
6. Impacto social;
7. Qualificação da equipa técnica;
8. Experiência acumulada em projetos da mesma área de atuação;
9. Parcerias relevantes para o sucesso do projeto;
10. Aplicação de mecanismos de monitorização e avaliação.



TRANSFERÊNCIA DOS RECURSOS CAPTADOS

O acompanhamento dos projetos, monitorização da sua execução e relatório do impacto social dos recetores do Prêmio Agir da REN serão efetuados pela Stone Soup.

A REN dará o valor integral do Prémio, em data a acordar com as organizações vencedoras, no início do processo de apoio.

A OSC ou ONGA deverá destinar os recursos captados exclusivamente ao projeto selecionado, sem nenhum passo lucrativo intermédio e de forma totalmente desinteressada.



ACOMPANHAMENTO E DIVULGAÇÃO DOS PROJETOS

As OSC ou ONGA com projetos recetores do Prémio Agir da REN comprometem-se a manter atualizadas as informações sobre a evolução dos seus projetos, a fornecer detalhes da execução financeira, bem como relatórios trimestrais técnicos e financeiros.

A REN, com o apoio da Stone Soup, pode, em qualquer momento, realizar uma auditoria junto da OSC ou ONGA, que, para o efeito, se obriga a colocar à disposição todos os registos e documentos relativos ao projeto cotado. Caberá à OSC ou ONGA emitir os recibos referentes aos recursos captados, prestar contas da sua utilização à REN e à Stone Soup e agir com transparência na execução do projeto. A OSC ou ONGA deverá também ter uma participação ativa na captação dos recursos para o projeto recetor do Prémio Agir da REN, devendo encetar ações específicas de

captação de recursos. Antes da entrega dos Prémios, as organizações serão contactadas pela REN, para criar os instrumentos de comunicação do Prémio. A Stone Soup realizará a avaliação de impacto dos três vencedores, pelo que estes deverão ter a disponibilidade para participar, durante 12 meses, no processo de avaliação de impacto.



DISPOSIÇÕES GERAIS

Não podem propor projetos as OSC ou ONGA cujos membros de qualquer órgão diretivo ou cargo dirigente tenham relação familiar direta com qualquer elemento do Conselho de Administração da REN, de órgãos diretivos dos fundadores e equipa técnica da Stone Soup.

Todas as dúvidas sobre a interpretação e aplicação do presente Regulamento e casos omissos relativos ao Regulamento serão devidamente apreciados e decididos pela REN.

A REN pode, em qualquer momento, proceder a revisões do presente Regulamento que venha a considerar necessárias e pertinentes para alcançar os objetivos do Prémio Agir da REN.

Qualquer alteração ao presente Regulamento será publicada nas páginas da internet da REN e da Stone Soup, pelo que se recomenda a verificação de quaisquer eventuais alterações através do acesso às referidas páginas.

A não execução dos termos e condições deste Regulamento será entendida como incumprimento dos termos aqui estabelecidos.

Após verificação desse incumprimento, a REN e a Stone Soup notificarão a OCS ou ONGA,

por meio de carta ou email (para os contactos fornecidos pela OCS ou ONGA), concedendo-lhe um prazo de 30 dias, contados após recebimento da referida notificação, para repor a situação. Caso tal reposição da situação não se verifique no prazo concedido para tal, a consequência será a imediata suspensão de transferência de recursos e a devolução do montante do Prémio Agir da REN.

**Juntos renovamos
o espírito**



