

SOMOS LATITUDES



PLANO DE ATIVIDADES E DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO 2026

SOBRE



UM POUCO SOBRE A NOSSA HISTÓRIA

A Latitudes - CAPP nasceu em 2009, enquanto cooperativa de solidariedade social, tornando-se em 2010 numa IPSS.

O nosso caminho iniciou-se com psicologia, passando por várias áreas e associando-se a terapia da fala. Uma conjugação de sucesso, promovendo um trabalho multidisciplinar.

Intervimos ao longo destes 16 anos, em escolas, jardins de infância, colégios, IPSS, grupos comunitários, empresas, juntas de freguesia e hospitais na área metropolitana de Lisboa - Setúbal.

Sempre numa linha de complementaridade e partilha de conhecimento e intervenção especializada.

Contribuímos para o bem-estar dos nossos utentes como das entidades parceiras.

Melhorando passo a passo a comunidade e por consequente o mundo!

INTRODUÇÃO

O presente Plano de Atividades e Desenvolvimento Comunitário pretende apresentar as principais linhas estratégicas de intervenção da Latitudes-CAPP para o ano de 2026, procurando consolidar o trabalho desenvolvido nos últimos anos e reforçar a proximidade às necessidades da comunidade.

A Latitudes-CAPP procurará continuar a desenvolver respostas integradas nas áreas da saúde mental, desenvolvimento humano, capacitação comunitária e intervenção socioeducativa, privilegiando uma atuação humanizada, multidisciplinar e articulada com diferentes parceiros institucionais e comunitários.

O plano apresentado reflete não apenas a continuidade das respostas já existentes, mas também a reorganização e crescimento gradual de diferentes projetos comunitários associados ao IPARA – Investigação Psicológica, Avaliação, Reabilitação e Ação, enquanto eixo estruturante da intervenção comunitária da Entidade.



Missão, Visão e Valores

MISSÃO, VISÃO E VALORES

Missão

Promover a saúde mental, o desenvolvimento humano e o bem-estar psicológico da comunidade, através de respostas de apoio psicológico, formação, sensibilização e desenvolvimento de projetos comunitários centrados na prevenção, capacitação e inclusão social.

Visão

Contribuir para a construção de uma comunidade mais consciente, inclusiva, participativa e promotora de saúde mental, valorizando o desenvolvimento humano ao longo das diferentes etapas do ciclo de vida.

Valores

- Humanização das respostas;
- Inclusão social e comunitária;
- Trabalho em rede;
- Criatividade e inovação;
- Capacitação comunitária;
- Respeito pela individualidade;
- Promoção da saúde mental e desenvolvimento humano.



Áreas Estratégicas de Intervenção

ÁREAS ESTRATÉGICAS DE INTERVENÇÃO

A intervenção da Latitudes-CAPP para 2026 encontra-se organizada em cinco áreas estratégicas:

Saúde Mental e Intervenção Clínica

- Serviço de Psicologia;
- Avaliação Psicológica;
- Bolsas Canguru;
- Consultoria e Supervisão Técnica.

Formação e Capacitação Comunitária

- Programa COALA;
- Formações para escolas;
- Mentorias;
- Webinários;
- Ações de sensibilização comunitária.

Desenvolvimento Comunitário e Socioemocional

- IPARA;
- PSIMCA;
- SURICATA;
- Camaleão;
- Colibri;
- Metamorfose.

Comunicação e Literacia em Saúde Mental

- Blogue Latitudes World Therapy;
- Leituras Animadas;
- Canal SoundCloud;
- Canal YouTube;
- Recursos psicoeducativos;
- Gala.

Intervenção Comunitária e Trabalho em Rede

- Comissão Social de Freguesias;
- União de Freguesias;
- Escolas;
- IPSS;
- Universidades;
- Parceiros comunitários.



Programas e Projetos Comunitários

Formação e Capacitação Comunitária

Comunicação e Literacia em Saúde Mental

Intervenção Comunitária e Desenvolvimento Territorial

PROGRAMAS E PROJETOS COMUNITÁRIOS

IPARA – Investigação Psicológica, Avaliação, Reabilitação e Ação

O IPARA constitui o eixo estruturante da intervenção comunitária da Latitudes-CAPP, integrando diferentes programas e projetos associados à saúde mental, desenvolvimento socioemocional, capacitação comunitária e inclusão social.

PSIMCA

Programa orientado para a promoção de competências socioemocionais, criatividade, comunicação e participação comunitária através de jogos terapêuticos, atividades lúdicas, expressão artística e desenvolvimento de curtas-metragens de animação.

SURICATA

Programa de Desenvolvimento Socioemocional e Comunitário dirigido à comunidade educativa, famílias e território do Monte da Caparica, procurando desenvolver respostas grupais de intervenção cognitiva, emocional e linguagem, bem como ações de capacitação comunitária.

Encontra-se igualmente prevista a realização de festivais comunitários de jogos terapêuticos, gincanas e apresentação pública das curtas de animação desenvolvidas no âmbito do PSIMCA.

Camaleão

Programa direcionado para a promoção do envelhecimento ativo, estimulação cognitiva, expressão emocional e participação social da população sénior.

Colibri

Projeto centrado na criação de materiais de intervenção terapêutica, jogos e recursos psicoeducativos dirigidos a crianças, adolescentes, famílias e comunidade educativa.

Metamorfose

Programa associado à capacitação comunitária e saúde mental organizacional, articulado com o programa COALA através de ações de formação, sensibilização e desenvolvimento de competências junto de entidades parceiras.

Gala – Desenvolvimento Psicoeducativo e Narrativo

O Gala constitui a mascote identitária da Latitudes-CAPP, integrada na área da comunicação, desenvolvimento emocional e criação de recursos psicoeducativos dirigidos à infância, famílias e comunidade educativa.

Ao longo de 2026, prevê-se a continuidade da construção narrativa e conceptual do universo da Gala, através do desenvolvimento de histórias, personagens, cidades, emoções e experiências associadas

ao desenvolvimento humano, relações interpessoais, inclusão, criatividade e saúde mental.

A construção deste universo narrativo procurará integrar diferentes formatos educativos e comunitários, incluindo:

- histórias infantis;
- conteúdos digitais;
- leituras animadas;
- recursos psicoeducativos;
- jogos terapêuticos;
- materiais de intervenção;
- e futuras dinâmicas audiovisuais.

O Gala procurará assumir-se progressivamente como um recurso facilitador da comunicação emocional e da aproximação das crianças e famílias às temáticas da saúde mental e desenvolvimento humano, utilizando uma linguagem acessível, lúdica, criativa e adaptada às diferentes etapas do desenvolvimento.

O desenvolvimento deste projeto encontra-se articulado com os diferentes programas comunitários da Latitudes-CAPP, particularmente o Colibri, PSIMCA, Leituras Animadas e plataformas digitais da Entidade, reforçando a criação de materiais integrados de sensibilização, educação emocional e participação comunitária.

FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO COMUNITÁRIA

Ao longo de 2026, a Latitudes-CAPP procurará consolidar o programa COALA através:

- de formações presenciais e online;
- ações de sensibilização;
- mentorias;
- webinários;
- supervisão técnica;
- e capacitação da comunidade educativa.

Encontra-se igualmente previsto o lançamento do curso:

“Neurodesenvolvimento em Contexto Escolar: Compreensão e Intervenção nas Perturbações do Neurodesenvolvimento”

dirigido a técnicos, docentes e profissionais da comunidade escolar.

COMUNICAÇÃO E LITERACIA EM SAÚDE MENTAL

A Latitudes-CAPP procurará reforçar a produção de conteúdos digitais e recursos psicoeducativos, promovendo maior acessibilidade à informação e sensibilização em saúde mental.

Prevê-se:

- crescimento do Blogue Latitudes World Therapy;
- ultrapassar os 2000 artigos publicados;
- continuidade das Leituras Animadas;
- desenvolvimento do canal YouTube;
- crescimento do SoundCloud;
- reforço da Gala enquanto mascote psicoeducativa da Entidade.

INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA E DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL

Ao longo de 2026, a Entidade procurará reforçar:

- o trabalho em rede;
- a articulação comunitária;
- a proximidade ao território;
- e a participação social.

Encontra-se prevista:

- realização de encontro entre entidades da saúde e comunidade educativa;
- articulação no Eixo da Saúde Mental da Comissão Social de Freguesias - Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas.
- desenvolvimento de plano comunitário de crise e catástrofe;
- dinamização de atividades comunitárias na zona geográfica do Monte da Caparica;
- intervenção em espaço público através dos jogos terapêuticos do PSIMCA.



Perspetiva Institucional

PERSPETIVA INSTITUCIONAL

A Latitudes-CAPP procurará continuar a desenvolver respostas sustentáveis, acessíveis, criativas e inovadoras, mantendo o compromisso de contribuir para uma comunidade mais consciente, participativa, inclusiva e promotora de saúde mental e desenvolvimento humano.

O desenvolvimento gradual dos diferentes programas comunitários, o fortalecimento das parcerias institucionais e o crescimento da presença digital da Entidade constituem áreas prioritárias para a consolidação da intervenção comunitária da cooperativa nos próximos anos.

CONTACTOS

Website: www.latitudes.org.pt

Email: geral@latitudes.org.pt

Blogue: www.latitudesworldtherapy.com

Telephone: 934622001



Anexos

ANEXO I – SÍNTESE DE ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2026

Respostas	Previsão
Serviço de Psicologia	1 500 sessões a serem realizadas 2000 sessões agendadas
Coala Formação Escolas	4 sessões agendadas cada sessão terá entre 25 a 35 participantes
Coala Ação de Sensibilização	6 sessões agendadas cada sessão terá entre 25 a 50 participantes
Coala Webinário	Webinários com sugestões de boas práticas parentais
Coala Mentoria	6 sessões agendadas cada sessão terá entre 3 a 10 participantes
PSIMCA	12 sessões agendadas x 2 cada sessão terá entre 4 a 10 participantes
PSIMCA Mentoria	14 sessões agendadas cada sessão terá entre 4 a 6 participantes
Camaleão	14 sessões agendadas sessões individuais para 2 a 4 participantes
Bolsas Canguru	14 Bolsas Canguru - 1º Semestre 12 Bolsas Canguru - 2º Semestre
Suricata Cogito	7 sessões agendadas - 2º Semestre x 3 sessões grupais quinzenais para 4 a 6 participantes
Suricata Emo	7 sessões agendadas - 2º Semestre x 3 sessões grupais quinzenais para 4 a 6 participantes

ANEXO I – SÍNTESE DE ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2026

Respostas	Previsão
Suricata Ling	14 sessões agendadas - 2º Semestre x 3 sessões grupais quinzenais para 4 a 6 participantes
Suricata Família	3 sessões agendadas - 2º Semestre sessões grupais mensais para 5 participantes (min)
Suricata Comunidade	3 sessões agendadas - 2º Semestre sessões grupais mensais de formação para a comunidade educativa e equipa de técnicos
Suricata - Festival	Apresentação das curtas e dos jogos lúdicos do PSIMCA divididos nas diferentes rubricas do Blogue
Blogue Latitudes World Theapy	Elaboração de 144 artigos, divididos nas diferentes rubricas do Blogue
Leituras Animadas	24 leituras animadas Canal Soundcloud
Encontro Anual	Entre Entidades do Eixo da Saúde Mental da Comissão Social de Freguesias Almada Cova da Piedade Pragal e Cacilhas e Escolas da União (direções e SPO)
Colibri	Início da Criação dos materiais de intervenção criados pela Latitudes
Marinheiro por 5 Dias	Em parceria com a União de freguesias Almada Cova da Piedade Pragal e Cacilhas e Marinha Portuguesa
Orientação de Estágios de Psicologia	Em Parceria com a Universidade da Lusiada e ISPA

ANEXO II – PREVISÕES FINANCEIRAS E SUSTENTABILIDADE - RECEITAS PARA 2026

Respostas	Previsão
Serviço de Psicologia	Média 30€ sessão Valores variam entre 20€ a 40€
Coala Formação Escolas	Média 150€ sessão Sessões de 2h-3h
Coala Ação de Sensibilização	Média 30€ sessão Sessões de 60 a 120 minutos
Coala Webinário	Média 100€ sessão Sessões de 2h-3h
Coala Mentoria	Média 30€ sessão Sessões de 60 a 120 minutos
PSIMCA	Média 75€ sessão Sessões de 120 minutos
PSIMCA Mentoria	Média 75€ sessão Sessões de 120 minutos
Camaleão	Média 30€ sessão Valores variam entre 20€ a 40€
Bolsas Canguru	Média 30€ sessão Valores variam entre 20€ a 40€
Suricata Cogito	Média 75€ sessão Sessões de 120 minutos
Suricata Emo	Média 75€ sessão Sessões de 120 minutos

ANEXO II – PREVISÕES FINANCEIRAS E SUSTENTABILIDADE - RECEITAS PARA 2026

Respostas	Previsão
Suricata Ling	Média 75€ sessão Sessões de 120 minutos
Suricata Família	Média 125€ sessão Sessões de 120 minutos
Suricata Comunidade	Média 150€ sessão Sessões de 2h-3h
Suricata - Festival	Média 750€ festival x 2 Um dia de festival de Curtas e Um dia de festival de Jogos lúdicos
Blogue Latitudes World Theapy	Média 20€ sessão Sessões de 60 a 180 minutos
Leituras Animadas	Média 20€ sessão Sessões de 60 a 120 minutos
Encontro Anual	Média 750€ Organização, planificação e alinhamento das parcerias ao nível da Saúde Mental
Colibri	Média 20€ sessão Sessões de 60 a 180 minutos
Marinheiro por 5 Dias	Média 25€ sessão 52 Sessões de 60 minutos
Orientação de Estágios de Psicologia	Média 50€ sessão 35 Sessões de 120 minutos

ANEXO III – PREVISÕES FINANCEIRAS PARA 2026

RENDIMENTOS

RUBRICA	Anual
VENDAS	0,00 €
SERVIÇOS PRESTADOS	20 000,00 €
Serviços de Psicologia e Avaliação	14 000,00 €
Formação, Mentoria e Sensibilização	4 000,00 €
Projetos Comunitários e Consultoria	2 000,00 €
SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO	6 000,00 €
OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	500,00 €
JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	0,00 €
TOTAL RENDIMENTOS	26 500,00 €

GASTOS

RUBRICA	TOTAL
CUSTO MERCADORIAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS	0,00 €
FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	0,00 €
SERVIÇOS ESPECIALIZADOS	5 325,00 €
MATERIAIS	1 000,00 €
ENERGIA E FLUIDOS	1 000,00 €
DESLICAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES	500,00 €
SERVIÇOS DIVERSOS	11 145,00 €
GASTOS COM PESSOAL	18 500,00 €
GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO	0,00 €
PERDAS POR IMPARIDADE	5 000,00 €
OUTROS GASTOS E PERDAS	500,00 €
GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	0,00 €
TOTAL GASTOS	24 000,00 €

RESULTADOS

RESULTADOS ANTES IMPOSTOS	2 500,00 €
IMPOSTO RENDIMENTO EXERCÍCIO	0,00 €
RESULTADO LÍQUIDO	2 500,00 €

ANEXO III – PREVISÕES FINANCEIRAS PARA 2026

NOTA JUSTIFICATIVA

A previsão orçamental para 2026 foi elaborada com base:

- na análise das despesas e receitas registadas durante 2025;
- na média de faturação dos primeiros meses de 2026;
- e na continuidade das respostas clínicas, comunitárias e formativas atualmente desenvolvidas pela Latitudes CAPP.

A sustentabilidade da Latitudes CAPP assenta maioritariamente:

- na prestação de serviços especializados;
- na formação;
- no desenvolvimento de projetos comunitários;
- e no apoio regular da comunidade através de donativos.

As previsões apresentadas procuram refletir uma perspetiva prudente, realista e ajustada à capacidade atual de funcionamento da cooperativa.



LATITUDES[®]

CAPP

"O sonho comanda a vida
E que sempre que o homem sonha
O mundo pula e avança
Como bola colorida
Entre as mãos duma criança!"

António Gedeão
