

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2015

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 104

Luta por Valores



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

### ENTIDADES PROMOTORAS

*Designação* Associação Miguel Reis - Luta por Valores

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Fundação Cidade de Lisboa

*Designação* Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar

*Designação* Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Luta por Valores

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

##### *Diagnóstico*

Por se tratar de uma zona suburbana, pouco intervencionada a degradar-se ao longo dos tempos, o bairro das Galinheiras foi parcialmente abrangido, pela CML, num Plano Especial de Realojamento (PER), em Setembro de 2001. Com o início do PER, a população tornou-se muito heterogénea, vinda de várias zonas da cidade, do interior rural e norte do país, dos PALOP e recentemente dos países de Leste. Coabitam, neste território, diferentes origens, com os seus valores culturais línguas e/ou dialetos próprios. As baixíssimas habilitações académicas da população em geral condicionam muito as suas atividades profissionais, com proporcionalidade direta no rendimento do agregado familiar. É uma zona de grande fragilidade socioterritorial onde se apresenta um quadro que caracteriza os territórios de exclusão: problemas de coesão social, elevados níveis de pobreza, de desemprego, de sentimento de insegurança urbana e atividades ilícitas de absentismo, de abandono e de insucesso, escolar. Reflexo de tudo isto encontra-se a Eb1 Maria da Luz de Deus Ramos, situada nesta zona de população tão heterogénia e multicultural, com visíveis diferenças ao



nível socioeconómico e cultural. Com o projeto Luta por Valores visa-se contribuir para promover valores e princípios de cidadania ativa, geradores de uma atitude positiva de crianças e jovens, num diálogo intercultural, face aos outros, à escola e à sua vida futura.

*Temática preferencial*

Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Crianças

*Objectivo geral*

Promover valores e princípios de cidadania ativa, geradores de inclusão e coesão social, através da prática desportiva de Kickboxing e da valorização e reforço do percurso escolar de 50 crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos. O projeto pretende atuar em articulação estreita com a EB1 M<sup>a</sup> da Luz de Deus Ramos, desenvolvendo estratégias que promovam a aprendizagem e a incorporação de valores que permitam melhorar a atitude das crianças e jovens face à escola e contribuam para reforçar competências escolares, sociais e humanas.

Para além da prática semanal de Kickboxing, serão realizadas atividades complementares que visam o reconhecimento, a vivência e a incorporação de valores e princípios de vida como o respeito, a responsabilização, a superação, a cooperação, a resiliência, e outros.

Pretende-se atuar no quadrinómio jovem/família/escola/comunidade, entendendo que a prática desportiva e a prática escolar são aliadas que se reforçam mutuamente contribuindo para a aquisição de hábitos de vida mais positivos e saudáveis, a melhoria do desempenho e atitude face à escola e para uma vida familiar e em comunidade mais harmónica e sadia.

Pretende-se ainda possibilitar um percurso profissional, a 3 jovens adultos já praticantes e coadjuvantes do mestre na condução dos treinos, qualificando e certificando as suas competências técnicas, de forma a poderem assumir funções de monitores de kickboxing e desta forma contribuírem para o alargamento e sustentabilidade do próprio projeto.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

*Descrição*

Alargar a prática de Kickboxing a 50 crianças e jovens dos 6 aos 18 anos através da realização de sessões de treino semanais, visando a mobilização e a incorporação de um conjunto de valores fundamentais para esta prática desportiva mas também para a vida dos jovens, na família, na escola e na comunidade. As sessões de treino serão

realizados 2 vezes por semana, nas instalações da EBI das Galinheiras, terão a duração de 1h e 30m, serão dirigidas pelo mestre Miguel Reis e coadjuvadas por 3 jovens adultos residentes na comunidade e aprendizes do mestre. As famílias e os professores(a)s são encorajadas a assistir aos treinos sempre que o desejem e desde que o façam cumprindo as normas de funcionamento e segurança estabelecidas para a atividade.

**Sustentabilidade**

O projeto aposta na mobilização de parceiros locais que possam contribuir com recursos para a concretização dos objetivos. O Agrupamento de Escolas do Alto Lumiar dispensa as instalações da EBI das Galinheiras para a realização dos treinos e promove o projeto junto do corpo docente. O Centro de Desenvolvimento Comunitário da Ameixoeira apoia o processo de divulgação e inscrição na atividade. A Associação Miguel Reis Luta por Valores assegura a logística dos treinos. A relação estreita com a Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai garante que esta prática desportiva é realizada dentro dos padrões de qualidade estabelecidos e dá credibilidade a todo o projeto. Os próprios jovens mais velhos são, naturalmente, fatores multiplicadores, já que acabam por ser modelos de referência para os mais novos que ambicionam um dia poder estar no seu a assumir gradualmente mais responsabilidades e destaque na própria dinâmica dos treinos.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição**

Possibilitar um percurso profissional aos 3 jovens adultos que apoiam o mestre na realização das sessões de treino. São 3 jovens residentes na comunidade, já praticantes da modalidade e com envolvimento no projeto desde o seu início. Têm vindo a fazer uma evolução ao nível das competências técnicas exigidas pela modalidade e também das competências relacionais necessárias para promover, junto dos mais novos, o processo de aprendizagem. Pretende-se reforçar, qualificar e certificar as competências destes jovens habilitando-os para o exercício profissional da atividade enquanto orientadores de treino de Kickboxing e, desta forma, reforçar a sua empregabilidade.

**Sustentabilidade**

A formação e certificação destes 3 jovens é apoiada na parceria com a Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai. Pelo seu envolvimento no projeto, pela sua ligação às Galinheiras, e pela vontade expressa de profissionalmente manterem ligação ao Kickboxing, o reconhecimento, a qualificação e certificação das suas competências constitui também um fator de consolidação, crescimento e sustentabilidade do próprio projeto.

**Objetivo Específico de Projeto 3**



**Descrição** Pretende-se introduzir uma componente que permita reforçar a vertente da educação para os valores, de forma a consolidar esta importante vertente educativa do projeto. Tudo isto se espera aprofundar, através de um programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, construindo instrumentos de apoio e acompanhamento, que os professores possam vir a utilizar, em contexto de sala de aula. A Fundação Cidade Lisboa, na modelação do treino da educação para os valores, que se quer 'piloto', para que se possa vir, futuramente, a alargar a todos os alunos a frequentar o programa.

**Sustentabilidade** As entidades parceiras contribuem, igualmente, para a mobilização de recursos, dando a conhecer amplamente o projeto e as suas necessidades nos fóruns onde participam apelando nomeadamente ao apoio voluntário e à criação de sinergias comunitárias que possam reforçar esta componente do projeto. No envolvimento das crianças favorece-se o envolvimento das famílias, cujo acompanhamento é encorajado, quer assistindo aos treinos e participando nos momentos dedicados ao convívio. Do mesmo modo, a educação para os valores, na Luta de Valores, já tem vindo a ser trabalhada, de uma forma mais empírica, ao nível do «Comportamento», numa série de parâmetros de interação (competências pessoais e sociais), relacionados no âmbito da autorregulação coletiva e individual. Pretender-se, agora, fazê-lo de uma forma mais aprofundada, com acompanhamento técnico e valida-la, para seu alargamento futuro.

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

<b>Actividade 1</b>	Aquisição de Materiais
<b>Descrição</b>	De forma a permitir uma uniformização (útil para trabalhar com as diferenças existentes no território) e um melhor aproveitamento da prática desportiva, pretende-se adquirir equipamento básico em número suficiente para todos os participantes.
<b>Recursos humanos</b>	Esta atividade será realizada pelo coordenador e pelos voluntários da Associação
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Todas as crianças e jovens equipados
<b>Valor</b>	9500.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1



<i>Periodicidade</i>	PontualUma vez
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 2</i>	Treinos Regulares de Kick Boxing
<i>Descrição</i>	Sessões de treino realizados 2 vezes por semana, nas instalações da EBI das Galinheiras, terão a duração de 1h e 30m, serão dirigidas pelo mestre Miguel Reis e coadjuvadas por 3 jovens adultos residentes na comunidade e aprendizes do mestre.
<i>Recursos humanos</i>	Esta atividade será realizada pelo coordenador e pelos voluntários da Associação
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	50 crianças e jovens treinam regularmente, adquirindo e disseminando os valores de cidadania adquiridos durante os treinos.
<i>Valor</i>	7200.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 3</i>	Formação de Adjuntos
<i>Descrição</i>	Realização de uma formação de adjuntos ao Mestre, reforçando e qualificando as competências destes jovens habilitando-os para o exercício profissional da atividade enquanto orientadores de treino de Kickboxing e, desta forma, reforçar a sua empregabilidade.
<i>Recursos humanos</i>	Esta atividade será realizada pelo coordenador e pelos voluntários da Associação
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-



<i>Resultados esperados</i>	4 jovens com competências reforçadas.
<i>Valor</i>	4000.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	4
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	Certificação de Adjuntos
<i>Descrição</i>	Certificação de adjuntos ao Mestre, junto da Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai.
<i>Recursos humanos</i>	Esta atividade será realizada pelo coordenador e pelos voluntários da Associação, com a participação de um certificador.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	4 jovens certificados.
<i>Valor</i>	4000.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 9
<i>Periodicidade</i>	PontualUma vez
<i>Nº de destinatários</i>	4
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 5</i>	Comunicação e Imagem
<i>Descrição</i>	Divulgação do projecto. Criação plataformas online onde se evidenciem todas as atividades decorridas durante toda a execução do projeto. Difusão do projeto através das redes sociais.
<i>Recursos humanos</i>	Esta atividade será realizada por um webdesigner, com o apoio do coordenador e dos voluntários da Associação.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-

<i>Resultados esperados</i>	2 plataformas a funcionar regularmente com visibilidade para a comunidade e o exterior
<i>Valor</i>	4500.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 6</i>	Capacitação de agentes
<i>Descrição</i>	Capacitar os agentes para a intervenção com as crianças na promoção de valores de cidadania. Criar instrumentos de acompanhamento e avaliação dos impactes do projeto na mudança sistémica da comunidade.
<i>Recursos humanos</i>	Esta atividade será realizada por um formador, com o apoio do coordenador e dos voluntários da Associação.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Agentes educativos com competências reforçadas para a intervenção com crianças.
<i>Valor</i>	3802.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	10
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 4

### Constituição da equipa de projeto





*Função* Coordenador do projecto

*Horas realizadas para o projeto* 1500

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Voluntários e Famílias associadas ao projecto.

*Horas realizadas para o projeto* 1500

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

#### Criação de emprego (Impacto)

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)*

1

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto*

0

#### Destinatários (Resultados)

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)*

50

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes*

500

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes*

1

#### Equidade

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental*

0

*Nº de destinatários mulheres*

23

*Nº de destinatários desempregados*

5

*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)*

50

<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	0
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	19
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	0
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	1
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	1
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	1
<i>Nº de vídeos criados</i>	4
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	0
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	6000.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	6681.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	1500.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	3500.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	9500.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	5821.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	33002 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Associação Miguel Reis - Luta por Valores
-----------------	-------------------------------------------



Valor 33002.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

Entidade -

Tipo de apoio Financeiro

Valor 0.00 EUR

Descrição -

---

**TOTAIS**

Total das Actividades 33002 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento 33002 EUR

Total do Projeto 33002 EUR

Total dos Destinatários 618