

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 061

**Escola Ativa! Bairro Ativo!**



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* Educar a Sorrir

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna

*Designação* Associação Mão Guia

*Designação* ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA ESCOLA BÁSICA MESTRE ARNALDO LOURO DE ALMEIDA, LISBOA E DO JARDIM DE INFÂNCIA DO REGO, LISBOA

*Designação* Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego

*Designação* Sopro dos Sonhos

*Designação* Liga Portuguesa Contra o Cancro - Nucleo Regional do Sul

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Escola Ativa! Bairro Ativo!

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 35. Rego (Bairro de Santos e PER)

### Síntese do Projecto

*Fase de execução* É através da educação que se interrompem ciclos de pobreza e exclusão social. Este projeto pretende a valorização/reconhecimento da escola, como espaço promotor de igualdade de oportunidades, de coesão social, de cidadania ativa, agregador de alunos, famílias e comunidade. O projeto foca-se na promoção de hábitos de vida saudáveis (prática da atividade física e alimentação saudável - programas de saúde prioritários DGS), convicto que este é o espaço em que estas práticas melhor serão sedimentadas.

*Fase de sustentabilidade* A Educar a Sorrir (ES) e a Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida (MALA) comprometem-se, pelo menos, nos próximos 3 anos, a manter como atividades prioritárias os HVS. Na MALA, o processo de aprendizagem dos alunos nestas temáticas manter-se-á ativo e serão adotadas estratégias para as crianças servirem de veículo para que a mensagem chegue às famílias. A consolidação do projeto será garantida pela ES que continuará a desenvolver atividades desportivas e relacionadas com a alimentação saudável.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

*Diagnóstico*

O Bairro do Rego foi qualificado como BIP e como TEIP. A realidade do BIP é transportada para a MALA. Este ano frequentam a MALA 281 crianças com diferentes origens étnicas e nacionalidades - 15 de etnia cigana, 41 com raízes nos PALOP africanos, 16 com raízes na América do Sul (15 brasileiros), 8 oriundas do leste da Europa e mais 6 crianças com outras origens. O número de alunos beneficiário de apoios ASE é de cerca de 60%. Este contexto social não pode ser encarado como um problema sem solução mas sim, como um desafio para a valorização das pessoas, das famílias, da comunidade através de estímulos positivos. A atividade física neste contexto é fundamental já que é uma linguagem intercultural que consegue chegar a todos da mesma forma, independentemente da idade, etnia, da situação profissional, ou instrução escolar. Efetuámos um estudo junto das famílias dos alunos da MALA. Foram estudadas 147 crianças e jovens (69 meninas e 78 meninos) entre os 3 e os 14 anos e 63 adultos (51 do sexo feminino e 12 do sexo masculino), entre os 23 e os 53 anos. Após realizados Testes Antropométricos, a Bateria de Testes do FITNESSGRAM e o Questionário do Modelo de Jackson (1990) podemos concluir que 33,3% das crianças da MALA têm excesso de peso ou são obesas, sendo que maior parte das crianças obesas têm menos de 7 anos. Relativamente aos adultos, 50,8% têm excesso de peso ou são obesos e apenas 15,9% da população adulta diz praticar atividade física pelo menos 3 horas por semana.

*Temática preferencial*

Melhorar a Vida no Bairro

*Destinatários preferenciais*

Família

*Objectivo geral*

Este território é muito permeável à existência de problemas como: solidão dos idosos; desemprego jovem e feminino, conflitos interétnicos e étnicos, absentismo, insucesso e abandono escolar o que obriga à existência de ações concertadas que promovam a coesão social de um bairro com tanta diversidade socioeconómica, étnica e cultural. Para combater a maioria destes problemas é premente intervenção precoce que começa no contexto escolar e que inclui a formação cívica. A Educar a Sorrir (ES) é a entidade responsável pelas AEC e pelo ATL na MALA desde 2008, trabalhando com crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo (entre os 3 e os 10 anos). A maioria das crianças, os adolescentes e jovens do BIP conhecem e estão identificados com a ES que nos últimos 9 anos "cuidou" de perto de 600 crianças do bairro. O serviço que a ES assegura exige a um elevado grau de confiança por parte das famílias que deixam os seus filhos ao cuidado desta instituição envolvendo, muita partilha que permite à ES conhecer com profundidade as necessidades das famílias, as suas virtudes e as suas fragilidades. O presente projeto pretende valorizar as crianças e famílias, auxiliando na sua gestão doméstica, na resolução dos seus problemas, na aquisição e partilha de competências, criando novas oportunidades através das



atividades propostas.

Esta valorização dos membros da família será alcançada através da:

- Promoção a prática de Atividade Física regular;
- Promoção da alimentação saudável.

Os membros da família sairão valorizados porque a promoção destes temas contribui para o bem-estar físico e psicológico de cada um, para a existência de um "clima" de positivismo/otimismo numa população que precisa de se sentir valorizada para que se esvazie o preconceito decorrente da interculturalidade, da capacidade financeira ou do nível de instrução escolar.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

Promover a Saúde dos alunos, famílias e Bairro, através da intervenção precoce num contexto pré-escolar e de 1.º ciclo, da seguinte forma:

- Promoção da prática desportiva amadora na comunidade respondendo ao desígnio do Presidente da Autarquia, no âmbito da candidatura a Capital Europeia do Desporto em 2021.
- Promoção de estilos de vida fisicamente ativos e saudáveis e pouco sedentários tendo em consideração dos dados do Eurobarómetro/2014 que revelaram que 72% dos adultos portugueses nunca ou raramente fazia exercício ou desporto.
- Incentivar o conhecimento por parte da população das recomendações e benefícios da atividade física, bem como dos restantes objetivos do Programa Nacional para a promoção da atividade física criado no âmbito da plataforma para a prevenção e gestão das doenças crónicas.
- Promoção da alimentação saudável através das atividades específicas do projeto (que têm consideração o Plano Alimentar Mediterrânico e de os planos alimentares tradicionais saudáveis);
- Promoção da capacitação das famílias para uma boa gestão orçamental que incentive a compra de alimentos saudáveis (Entre 2000 e 2011, os agregados familiares portugueses têm vindo a gastar uma proporção tendencialmente menor do orçamento total na aquisição de produtos alimentares e bebidas não alcoólicas. Estas despesas representavam 18,7% em 2000, 15,5% no período 2005/2006 e 13,3% em 2010/2011).

#### *Sustentabilidade*

Após a implementação deste projeto as pessoas estarão capazes de reconhecer como fator prioritário nas respetivas vidas a prossecução de HVS. Durante, a execução do projeto



é necessário preparar os intervenientes (crianças e adultos) para a co-responsabilização. Após a implementação dos alicerces ter sido efetuada, a pouco e pouco, vai ser dada autonomia aos intervenientes para participarem nas decisões relativas à implementação do projeto no terreno.

Será possível dar continuidade a algumas atividades na escola através da responsabilização dos alunos pela dinamização em autonomia de algumas das atividades. Será possível manter algumas atividades desportivas com baixo custo e apostar mais nas atividades ao ar livre como a corrida ou a caminhada envolvendo as pessoas neste processo e tornando-as capazes de se organizar, “alimentar” e manter vivo o projeto.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

O tema HVS permite chegar e unir um n.ºalagado de pessoas independentemente da idade,do género,do status social,da etnia ou da nacionalidade.

Sem preconceitos, todos estarão, de igual forma, a trabalhar para melhorar a sua saúde, a sua vida, o seu bem-estar.As relações entre pares e as relações familiares, de amizade, amor, cooperação, entreaajuda, serão fortalecidas e enraizadas na vida do BIP.Com estas práticas todos os participantes terão acesso a uma prática regular de atividade física, potenciando as capacidades físicas e psicológicas, privilegiando e fomentando HVS para além de desenvolverem valores como a responsabilidade, espírito de equipa, disciplina, tolerância, perseverança, humanismo, verdade, respeito, solidariedade e dedicação.

Está prevista no projeto a prática desportiva para todos, desde os 3 aos 100, incluindo as crianças com necessidades educativas especiais e os avós com limitações físicas.

No BIP existem muitas famílias monoparentais - essencialmente femininas - que constituem um obstáculo à prática da atividade física devido às dificuldades financeiras e à falta de suporte familiar que lhes permita desenvolver este tipo de atividades que acabam por ser consideradas como “um luxo”.Também a promoção de hábitos alimentares saudáveis irá unificar reduzir a conflitualidade na comunidade. É importante promover a partilha dos hábitos alimentares das diferentes culturas do BIP e destacar os hábitos saudáveis das culturas.

#### *Sustentabilidade*

Os efeitos decorrentes da partilha promovida pelas atividades referidas perdurarão no tempo. De facto, depois de partilharem um ano de trabalho conjunto as pessoas vão tratar-se pelo nome, vão conhecer melhor e respeitar os hábitos e raízes de todos. A este respeito e ao nível da sustentabilidade importará consolidar os efeitos do trabalho desenvolvido continuando a desenvolver as atividades para integrar novas pessoas e para continuar a permitir a partilha entre os que adotaram os hábitos de vida saudável como um estilo de vida.

### Objetivo Específico de Projeto 3



**Descrição**

Contribuir para a promoção da qualidade do ensino, combater a indisciplina e consequentemente melhorar os resultados escolares das crianças da MALA trazendo as famílias dos alunos à escola e envolvendo-as no processo educativo dos alunos.

O insucesso escolar pode ser encarado como um reflexo de um disfuncionamento do aluno, da sua família ou da coexistência de ambos. É indesmentível, que o nível de escolaridade dos pais, e a capacidade económica influencia a educação cívica das crianças. É padrão comum o insucesso escolar coexistir com a indisciplina, com a falta de valores, com a falta de educação cívica. Esta é uma lacuna patente das famílias desestruturadas e que também urge combater.

O envolvimento das famílias neste projeto tornará as pessoas mais presentes no dia-a-dia da escola, mais capazes de conhecer os problemas dos alunos e a partilha de experiências com outros encarregados de educação tornarão as famílias mais aptas a ajudar os seus educandos a ultrapassar as dificuldades com que se deparam.

As atividades promovidas pelo projeto na MALA vão ajudar os alunos a identificar-se com a escola, a quererem participar no dia a dia da escola, a quererem uma escola melhor que terá consequências ao nível dos resultados escolares. Os maus resultados escolares são muitas vezes resultados dessa falta de identificação do aluno com a escola (por vezes resultante da existência de conflitos).

**Sustentabilidade**

A promoção deste tipo de atividades passará a constituir uma prioridade para todos os envolvidos no dia-a-dia da escola. A partir do momento em que estejam adquiridos os materiais e enraizados os hábitos será mais fácil manter os procedimentos. Muitas das atividades realizadas no espaço escolar podem ser dinamizadas pelos próprios alunos em autonomia responsabilizando-os pelo bem estar na escola. Os pais vão estar mais próximos da escola e vão estar mais aptos a resolver os problemas dos filhos.

---

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO**

**Actividade 1**

Concurso "Quem quer ser Saudável"

**Descrição**

O Concurso, entre as diversas turmas da escola, irá determinar a turma mais saudável. No início do ano será feita a construção das equipas que envolverá para além dos alunos da turma também pais, mães, irmãos e avós. Consoante a natureza da atividade, os membros de cada equipa, através da participação nas diferentes atividades do projeto, vão angariar pontos para a equipa da turma respetiva.

A pontuação será efetuada através da criação de uma unidade monetária denominada "Edu" que corresponde ao nome da Mascote da Educar a Sorrir que terá um papel determinante na comunicação das atividades. Esta é considerada a



atividade mestra do nosso projeto, pois em todas as outras atividades os participantes angariam pontos que serão somados e adicionados aos pontos adquiridos em cada sessão mensal do "Quem quer ser Saudável". Nestas sessões as equipas, representadas por uma criança, um jovem, um adulto e um idoso serão postas à prova a nível teórico-prático acerca de todas as temáticas do projeto. Será também efetuado um balanço sobre o desempenho da equipa/turma no mês em questão e traçados os objetivos para o mês seguinte.

No final todos os membros das equipas (alunos, pais, avós e irmãos) vão ganhar o prémio da turma mais saudável da escola (1 turma pré e outra no 1.º ciclo). A equipa do Projeto irá apoiar a parceira LPCC na realização de 2 atividades de intervenção na Escola, "Campanha Comer Bem dá Saúde" e "Campanha Super Saudáveis".

**Recursos humanos**

1 Gestor do Projeto;  
1 Coordenador Pedagógico;  
1 Professor;  
1 Auxiliar;  
1 Técnico Vídeo.  
1 Técnico da Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo de Lisboa  
1 Nutricionista

**Local: morada(s)**

Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida - Rua Diogo Macedo n.º 3

**Local: entidade(s)**

Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna

**Resultados esperados**

- Tornar os Hábitos de Vida Saudáveis um assunto importante para o quotidiano da escola e da comunidade escolar;
- Esclarecer alunos e adultos sobre os benefícios dos Hábitos de Vida Saudáveis
- Conseguir identificar facilmente num livro de receitas as saudáveis e as não saudáveis;
- Saber quantas refeições devemos fazer diariamente e quais as características de cada uma delas.
- Saber distinguir o que é importante comer em cada uma das 6 refeições diárias;
- Demonstrar ter absorvido os conteúdos abordados no decorrer da atividade, mostrando uma real, definitiva e permanente aquisição de hábitos de vida saudáveis;
- Motivar toda a família no projeto através das crianças;

**Valor**

6500.00 EUR

**Cronograma**

Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11

**Periodicidade**

Diário

**Nº de destinatários**

400

**Objectivos específicos para que**



*concorre* 1, 2, 3

*Actividade 2* Intervalos Escolares

*Descrição* Os intervalos escolares permitem aos alunos brincar, descansar e interagir livremente com os seus pares e desenvolver habilidades cognitivas, emocionais e sociais. Mas, a falta de opções e estímulos positivos nos intervalos determina que este espaço seja aquele onde se verifica uma maior percentagem de atos violentos. Os intervalos são locais privilegiados para algumas condutas desviantes, violência e casos confirmados de bullying muito presentes num contexto escolar onde a heterogeneidade e interculturalidade são padrão. A ocupação das crianças com atividades físicas durante este período é uma forma de combater estes problemas. Alguns países do norte da Europa, como a Dinamarca, já reconheceram a importância estratégica de promover a atividade física, nos intervalos escolares. Nos intervalos serão organizados mini torneios/competições: Futebol; Basquetebol; Tag rugby; Futebol Humano; Mata Piolho; Gincanas contrarrelógio, provas de dança e outras.

*Recursos humanos* Recursos Humanos:  
1 Gestor do Projeto;  
1 Coordenador Pedagógico;  
2 Professores;  
1 Auxiliar;  
1 Técnico Vídeo.

*Local: morada(s)* Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida - Rua Diogo Mededo n.º 3

*Local: entidade(s)* Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna

*Resultados esperados*

- Reduzir a conflitualidade nos intervalos;
- Cultivar do exercício físico junto das crianças;
- Apaixonar as crianças pelo exercício físico e fazer com que o incluam naturalmente e permanentemente nas suas vidas;
- Fazer com que as crianças reconheçam a importância da prática de atividade física para a sua saúde e o passe aos seus pares;
- Mostrar que conseguimos praticar exercício físico apenas brincando;
- Ter meninos e meninas a brincarem juntos, deixando de lado a conotação de brincadeiras por género;
- Promover uma mudança de hábitos que ajudem a melhorar a sua saúde no presente e no futuro, alterando os números preocupantes dos últimos estudos da OMS relativamente à obesidade infantil em Portugal e na Europa;
- Melhorar a criatividade e originalidade na tomada de decisão;
- Combater e alterar os valores dos últimos estudos da OMS demonstrado em Relatórios recentes.



|   |  |
|---|--|
| <i>Valor</i>                                    | 4500.00 EUR  |
| <i>Cronograma</i>                               | Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9  |
| <i>Periodicidade</i>                            | Diário   |
| <i>Nº de destinatários</i>                      | 250  |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1, 3   |
| <br>  |  |
| <i>Actividade 3</i>                             | Family Fun   |
| <i>Descrição</i>                                | <p>Cada turma terá que inscrever alunos, pais, mães, avós e irmãos no grupo que irá participar nas diversas atividades físicas previstas no projeto (Treino funcional, Cross Fit Kids, passeios de bicicleta, grupo de corrida do bairro, caminhadas, surf, torneios de basquetebol, torneios de futebol, grupos de dança).</p> <p>Estas atividades têm como o objetivo promover uma prática de atividade física regular, divertida juntamente com aqueles de quem mais gostamos. Assim promovemos a saúde na sua globalidade, ou seja a nível físico, social e mental, promovendo o tempo de qualidade passado em família, onde o hábito de brincar precisa e deve ser cultivado. As brincadeiras em família fortalecem a formação do vínculo afetivo, melhorando as relações. Além de estimular a socialização, a inteligência, a criatividade, a socialização, a imaginação, auxiliam no surgimento das possibilidades, como também, o reconhecimento das limitações e dificuldades. Uma parte significativa destas atividades realizar-se-á ao fim de semana para promover a prática da atividade física em família.</p> <p>Realização de duas Masterclasses para toda a família, uma sobre "Boas Práticas no Desporto" e outra sobre "Prevenção do Cancro de pele", em conjunto com a Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC).</p> <p>No final do ano será organizada uma festa para atribuir prémios de mérito aos mais empenhados nesta atividade.</p> |
| <i>Recursos humanos</i>                         | <p>1 Gestor do Projeto;<br/>           1 Coordenador Pedagógico;<br/>           2 Professores de Atividade física;<br/>           1 Professor de Dança;<br/>           1 Auxiliar;<br/>           1 Nutricionista.</p>   |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida – Rua Diogo Macedo n.º 3; Pavilhão das Avenidas Novas – Avenida Álvaro Pais; Espaços Exteriores/Ruas do Bairro.   |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna. Aluguer do pavilhão.  |



|   |  |
|---|--|
| <b>Resultados esperados</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar os resultados identificados no diagnóstico efetuado através da Bateria de Testes do FITNESSGRAM, do Modelo de Jackson (1990) e Testes Antropométricos.</li> <li>- Aumentar o número de pessoas que praticam Atividade Física regularmente;</li> <li>- Aumentar o gosto pela prática de atividade física;</li> <li>- Aumentar o tempo passado em família e em atividades no exterior sempre que possível.</li> </ul>  |
| <b>Valor</b>                                    | 12000.00 EUR   |
| <b>Cronograma</b>                               | Mês 1, Mês 2, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12   |
| <b>Periodicidade</b>                            | Pontual 2, a 3 vezes por semana por atividade  |
| <b>Nº de destinatários</b>                      | 400  |
| <b>Objectivos específicos para que concorre</b> | 1, 2, 3  |
| <b>Actividade 4</b>                             | A nossa horta  |
| <b>Descrição</b>                                | <p>As turmas, apadrinhadas por um Avô ou Avó, serão responsáveis por cuidar da horta da escola. Devem semear, cuidar e colher os legumes ou fruta que vão plantar usando-os de seguida nos lanches que vão confeccionar na Atividade 5 - Atelier "Ser Saudável".</p> <p>As sementes e todos os produtos e materiais utilizados nesta atividade serão comprados no BIP com o intuito de ajudar o comércio local.</p> <p>A educação ambiental é um dos temas mais importantes a serem aprendidos e absorvidos pelas crianças. É importante para a sua formação terem noção das consequências que os atos humanos têm na natureza e com isso aprender a adotar uma postura correta quando falamos em ecologia. Assim sendo a horta, como objeto de estudo interdisciplinar, torna-se num espaço alternativo para a aquisição de aprendizagens concretas sobre o meio ambiente, uma vez que as crianças têm contacto direto e real com as teorias aprendidas em sala de aula. Aprendem também temas como a nutrição, a alimentação e a importância que estes têm na nossa saúde, começando naturalmente a fazer pontes de ligação entre estes e o seu dia-a-dia e ganhando consciência de que a aquisição de hábitos alimentares saudáveis é muito importante para uma vida melhor, sem doenças e mais duradora.</p> <p>As crianças servem de mensageiros uma vez que levam os seus ensinamentos, quando adquiridos de forma entusiasta e motivadora, da escola para casa e para junto dos seus. Desta forma através das crianças podemos mudar a mentalidade e as ações do BIP.</p> |
| <b>Recursos humanos</b>                         | <p>1 Gestor do Projeto;</p> <p>1 Coordenador Pedagógico;</p>   |

1 Professor;  
1 Auxiliar;  
1 Técnico de Vídeo.

**Local: morada(s)** Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida - Rua Diogo Macedo n.º 3

**Local: entidade(s)** Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna

**Resultados esperados**

- Alunos mais conscientes da realidade ecológica e ambiental
- Aquisição de conhecimentos e hábitos na escola que serão praticados em casa
- Alunos que conseguem em sala de aula aprender melhor pois não estão a estudar apenas o abstrato;
- Maior consumo de vegetais e frutos por conhecerem todo o processo de crescimento destes alimentos e se sentirem ligados a eles.

**Valor** 3500.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade** Pontualcinco vezes por semana

**Nº de destinatários** 260

**Objectivos específicos para que concorre** 1, 2, 3

**Actividade 5** Atelier "Ser Saudável"

**Descrição**

Neste Atelier serão tratados temas como:  
- Saúde; Nutrição; Alimentação Saudável; Dieta Mediterrânica; Confeção de Alimentos; Estilo de Vida Saudável; Alimentação e Atividade Física.

Os participantes aprendem um pouco sobre cada temática de modo a no futuro conseguirem fazer as escolhas acertadas na hora de decidir o que comprar no supermercado, o que comer, que tipo de atividade física praticar, etc. Todas as turmas terão uma sessão de culinária mensal e vão dispor de um orçamento limitado (determinado em função do número de alunos da turma) que têm que respeitar que lhes permita preparar um lanche para todos os alunos da turma. Os alunos têm que comprar os alimentos num dos estabelecimentos comerciais do bairro que aderem ao projeto e também podem usar os alimentos que existem na horta da escola. Em cada um dos meses será convidado um avô ou uma avó que irá confeccionar um lanche saudável com a turma. Essa receita será inserida no Jornal Mensal. Realização de Masterclasses para toda a família sobre:

- Princípios de uma Alimentação Saudável (como aplicar no dia-a-dia o conceito da roda dos alimentos);
- Princípios da Dieta Mediterrânica;
- Leitura de rótulos, para que possam

fazer escolhas mais acertadas. A escola tem como tradição a venda semanal de bolos que vão sendo feitos pelos encarregados de educação em rotatividade "O Bolinho do Mestre". No atelier vamos contribuir para esta iniciativa com comida saudável e vamos fornecer aos pais receitas que tornem o bolinho mais saudável.

|   |  |
|---|--|
| <i>Recursos humanos</i>                         | 1 Gestor do Projeto;<br>1 Coordenador Pedagógico;<br>1 Professor;<br>1 Nutricionista;<br>1 Auxiliar;<br>1 Técnico de Vídeo;<br>1 Técnico da Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Sul   |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida - Rua Diogo Macedo n.º 3  |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna  |
| <i>Resultados esperados</i>                     | Consciencialização da importância da alimentação saudável<br>- Aquisição de hábitos de vida ativos<br>- Que os participantes se tornem impulsionadores de uma vida mais ativa e mais saudável no seu Bairro e para o resto das suas vidas.<br>- Elucidar os participantes acerca da realidade destas temáticas não só em Portugal como no resto do Mundo, mostrando exemplos reais do resultados da adoção de determinados hábitos alimentares e de prática de AF, através de documentários, estudos da OMS e até programas televisivos que tratam destas temáticas;<br>- Saber contruir um plano alimentar saudável para uma semana;<br>- Conseguir ir ao supermercado e, cumprindo o orçamento previamente definido, comprar os produtos necessários para a confeção de uma refeição saudável; |
| <i>Valor</i>                                    | 9000.00 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>                            | Pontual 3 vezes por semana   |
| <i>Nº de destinatários</i>                      | 260  |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1, 2, 3  |
| <i>Actividade 6</i>                             | Saúde, Obesidade, Higiene = a Bullying   |
| <i>Descrição</i>                                | A obesidade e a higiene são indiscutivelmente as maiores causas de Bullying em ambiente escolar. Em articulação com a Unidade de Saúde de Sete-Rios (que tem combatido permanentemente esta problemática) vão ser promovidas ações   |



de sensibilização junto de alunos e respetivas famílias. As crianças e famílias que descumram a higiene no uso e confeção dos alimentos também descumram a higiene pessoal. As famílias que descumram a alimentação saudável e a prática da atividade física têm maiores índices de obesidade. Estas crianças tornam-se potenciais vítimas de Bullying na escola.

Também em articulação com a Unidade de Saúde de Sete-Rios e a Liga Portuguesa contra o Cancro - Núcleo Regional do Sul - serão organizadas sessões de esclarecimento às famílias sobre as temáticas desenvolvidas no projeto.

**Recursos humanos** 1 Gestor do Projeto;  
1 Coordenador Pedagógico;  
1 Nutricionista;  
1 Auxiliar;  
1 Enfermeira da Unidade de Saúde de Sete-Rios;  
1 Técnico da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Núcleo Sul.

**Local: morada(s)** Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida - Rua Diogo Macedo n.º 3

**Local: entidade(s)** Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna

**Resultados esperados**

- Consciencialização das famílias para os efeitos colaterais da ausência de hábitos de vida saudáveis;
- Abandono do estigma de que as pessoas obesas são piores do que as outras, criando uma mentalidade transversal de apoio e interajuda. Isso fará com que a vontade seja ajudar o próximo a emagrecer e a tornar-se mais saudável, ao invés de o excluir do grupo;
- Mostrar que uma higiene adequada é meio caminho andado para um aumento da autoestima;
- Aquisição de hábitos de higiene após a prática de atividade física.
- Perceber que a atividade física é aconselhada e importante para qualquer pessoa, mesmo aquelas que estejam a passar por um processo de tratamento de cancro, ou que o tenham ultrapassado, a não ser que tenham indicações médicas para não o fazer.

**Valor** 3500.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 280

**Objectivos específicos para que concorre** 1, 2, 3

**Actividade 7** Avós Fit

**Descrição**

A sociedade tem por hábito sublinhar as fragilidades das pessoas e descurar a sua valorização, desaproveitando oportunidades pela incapacidade que demonstra de se focar nas pessoas e de pôr as respetivas virtudes ao seu serviço. A relação da sociedade com os idosos é talvez o maior exemplo disto. Os idosos são uma fonte riquíssima de conhecimento de tradições e cultura. Além de todas estas virtudes, esta população dispõe de tempo para dedicar aos outros, algo que a maioria das pessoas em idade ativa não têm. Assim as atividades previstas neste projeto visam combater o isolamento dos idosos, mas fundamentalmente a sua valorização, mantendo-os ativos através da prática de atividade física.

Esta atividade será dinamizada em parceria com a Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego. Assim, os moradores Sêniores do Bairro terão atividades exclusivamente dedicadas a si e às suas condições e necessidades que promovem um dia-a-dia ativo e mais saudável. Os participantes terão um leque variado de atividades à escolha. Como:

- Ginástica de Manutenção
- Tai chi
- Yoga ou Pilates

Estas atividades serão calendarizadas de forma a que os participantes as pratiquem 2 vezes por semana. Conjuntamente com a Associação Mãos Guias realizaremos um "workshop" de sensibilização sobre as boas práticas para a mobilidade na terceira idade. Pretende-se melhorar o desempenho da mobilidade funcional na terceira idade.

**Recursos humanos**

1 Gestor do Projeto;  
1 Coordenador Pedagógico;  
3 Professores de Atividade física;  
1 Assistente Operacional.  
1 Técnico de Vídeo.  
1 Técnico de Orientação e Mobilidade.

**Local: morada(s)**

Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida - Rua Diogo Macedo n.º 3;  
Pavilhão das Avenidas Novas - Avenida Álvaro Pais;  
Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego  
Adas Rua Portugal Durão n.º 54 A e 56 -A.

**Local: entidade(s)**

Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna,  
Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego,  
Aluguer do Pavilhão das Avenidas Novas

**Resultados esperados**

- Promover um envelhecimento ativo e saudável;
- Trazer os idosos para a rua e para a vida no Bairro;
- Retardar problemas de saúde provocados pelo envelhecimento;
  - Evitar problemas de saúde provocados pelo sedentarismo;
- Apaixonar a população mais idosa pela vida ativa e sempre que possível ao ar livre.



|   |   |
|---|---|
| <i>Valor</i>                                    | 9000.00 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   |
| <i>Periodicidade</i>                            | Pontual 2 sessões por semana por atividade  |
| <i>Nº de destinatários</i>                      | 50  |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1, 2  |
| <br>  |   |
| <i>Actividade 8</i>                             | Vem Conhecer o Meu Bairro   |
| <i>Descrição</i>                                | <p>Interação com outros Bip Zip que trabalhem este tema ou temas próximos.</p> <p>Caso não sejam aprovados com este objeto a ES promoverá estes convívios, entre bairro aproveitando a sua forte implementação nas escolas de Lisboa. No presente ano letivo a ES presta o seu serviço em 19 estabelecimentos de ensino da cidade conhecendo bem diversos tipos de população. No âmbito desta atividade serão promovidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torneio inter-bairros de futebol para crianças e adultos em simultâneo;</li> <li>- Torneio inter-bairros de basquetebol para crianças e adultos em simultâneo;</li> <li>- Vem conhecer o meu bairro de bicicleta;</li> <li>- Vem conhecer o meu bairro a correr;</li> <li>- Vem conhecer o meu bairro a caminhar;</li> <li>- Torneio de Tag- Rugby para crianças e adultos em simultâneo.</li> </ul> |
| <i>Recursos humanos</i>                         | <p>1 Gestor do Projeto;</p> <p>1 Coordenador Pedagógico;</p> <p>2 Professores de Atividade física;</p> <p>1 Auxiliar.</p>   |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | Pavilhão das Avenidas Novas: Rua Álvaro Pais;<br>Ruas do Bairro   |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | Aluguer do pavilhão   |
| <i>Resultados esperados</i>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar o sentimento de pertença ao bairro;</li> <li>- Valorizar o bairro;</li> <li>- Valorizar as pessoas do bairro;</li> <li>- Fomentar a união e a entreaajuda entre pares.</li> </ul>   |
| <br>  |   |
| <i>Valor</i>                                    | 1000.00 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>                            | Mensal  |
| <i>Nº de destinatários</i>                      | 80  |

*Objectivos específicos para que concorre*

1, 2, 3

*Actividade 9*

Sou um Bom Cidadão

*Descrição*

Nesta atividade mensal, os participantes terão contacto com temas importantes para uma vida saudável em sociedade, no âmbito da educação para a cidadania, a saber:

- Educação financeira; Educação alimentar; Educação do consumidor; Educação intercultural; Educação para a Igualdade do Género; Educação para o voluntariado (conjuntamente com o parceiro LPCC - Núcleo Regional do Sul); Educação para a saúde. É importante começarmos a dar mais valor e investirmos mais na formação das nossas crianças e jovens porque os "miúdos" de hoje serão mesmo os comerciantes, médicos, professores, canalizadores, advogados, amanhã. São estes "miúdos" que vão guiar a nossa sociedade e ensinar os próximos. É nossa obrigação, então, como adultos do "hoje", cumprir a nossa tarefa de ensinar o melhor possível. É imprescindível formarmos cidadãos que vivam em e para a sociedade e não indivíduos que vivem consigo e para si. É importante que sejam conscientes, autónomos, responsáveis e solidários e que assumam comportamentos e tenham atitudes com base nos valores da igualdade, da democracia e da justiça social. O exercício da cidadania implica, por parte de cada indivíduo e daqueles com quem interage, uma tomada de consciência, cuja evolução acompanha as dinâmicas de intervenção e transformação social.

*Recursos humanos*

Recursos Humanos:  
 1 Gestor do Projeto;  
 1 Coordenador Pedagógico;  
 1 Nutricionista;  
 1 Auxiliar;  
 1 Enfermeira da Unidade de Saúde de Sete-Rios;  
 1 Técnico da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Núcleo Sul  
 1 Técnico de vídeo.

*Local: morada(s)*

Escola Mestre Arnaldo Louro de Almeida - Rua Diogo Macedo n.º 3

*Local: entidade(s)*

Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna

*Resultados esperados*

- Consciencialização dos intervenientes relativamente aos direitos e deveres cívicos;
- Formação de cidadãos conscientes, responsáveis e autónomos;

*Valor*

1000.00 EUR

*Cronograma*

Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11

*Periodicidade*

Mensal





*Nº de destinatários* 280

*Objectivos específicos para que  
concorre* 1, 2, 3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

**Rede (resultados)**

*Nº de parceiros mobilizados* 4

**Constituição da equipa de projeto**

*Função* Gestor de Projeto

*Horas realizadas para o projeto* 455

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Coordenador Pedagógico

*Horas realizadas para o projeto* 1820

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professor de Atividade Física

*Horas realizadas para o projeto* 910

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professor de Atividade Física

*Horas realizadas para o projeto* 910

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Nutricionista  
*Horas realizadas para o projeto* 150  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico de Vídeo  
*Horas realizadas para o projeto* 100  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Auxiliar  
*Horas realizadas para o projeto* 1365  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Professor de Dança  
*Horas realizadas para o projeto* 100  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professor de Yoga/Pilates  
*Horas realizadas para o projeto* 100  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professor de Tai Chi  
*Horas realizadas para o projeto* 100  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Função* 1 Técnico de Orientação e Mobilidade.  
*Horas realizadas para o projeto* 4  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* 1 Técnico da Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Sul  
*Horas realizadas para o projeto* 48  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* 1 Enfermeira  
*Horas realizadas para o projeto* 12  
*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%)* 2

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* 2

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 280

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 120

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 1

**Equidade**



|   |     |
|---|-----|
| <i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>  | 0   |
| <i>Nº de destinatários mulheres</i>   | 200 |
| <i>Nº de destinatários desempregados</i>  | 30  |
| <i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>  | 300 |
| <i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>  | 70  |
| <i>Nº de destinatários imigrantes</i>   | 40  |
| <i>Necessidades Educativas Especiais</i>  | 15  |
| <b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>  |     |
| <i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>  | 0   |
| <i>Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i> | 0   |
| <i>Nº de intervenções no espaço público</i>   | 0   |
| <i>Nº de publicações criadas</i>  | 2   |
| <i>Nº de páginas de Internet criadas</i>  | 1   |
| <i>Nº de páginas de facebook criadas</i>  | 1   |
| <i>Nº de vídeos criados</i>   | 27  |
| <i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>   | 4   |
| <i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>                            | 0   |
| <i>Produtos alimentares saudáveis</i>   | 20  |

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| <i>Encargos com pessoal interno</i> | 20000.00 EUR |
| <i>Encargos com pessoal externo</i> | 24250.00 EUR |
| <i>Deslocações e estadias</i>       | 0.00 EUR     |



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Encargos com informação e publicidade* 1500.00 EUR

*Encargos gerais de funcionamento* 250.00 EUR

*Equipamentos* 4000.00 EUR

*Obras* 0.00 EUR

*Total* 50000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* Educar a Sorrir

*Valor* 50000.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Agrupamento de Escolas Marquesa de Alorna

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 5800.00 EUR

*Descrição* Apoio técnico e cedência de espaço

*Entidade* Sopro dos Sonhos, IPSS

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1500.00 EUR

*Descrição* Cede os meios tecnológicos e recursos humanos necessários para realização das atividades 6 e 9 do projeto.

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 50000 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 50000 EUR

*Total do Projeto* 51500 EUR

*Total dos Destinatários* 2260

