

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2020

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 084

Cozinha Empreendedora



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* Health Citizens - European Institute for Health Promotion, nonprofit association

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras

*Designação* For Citizens - European Institute for Active Citizenship

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Cozinha Empreendedora  
*BIP/ZIP em que pretende intervir* 27. Lóios  
28. Amendoeiras  
29. Flamenga

### Síntese do Projecto

*Fase de execução* O objetivo é capacitar a população que se encontra em situação de vulnerabilidade social devido à constante precariedade dos empregos onde desenvolviam algum trabalho e que, derivado ao COVID-19, perderam ou estão em elevado risco de perder esse posto de trabalho. Durante esta fase, os destinatários iram ficar capacitados para dois futuros possíveis: 1º sair da situação de desemprego e aceder a postos de trabalho melhor remunerados; 2º criarem o seu próprio negócio de forma sustentável.

*Fase de sustentabilidade* Após o 1º ano, os destinatários estão capacitados para iniciar o seu novo emprego ou negócio. E o consórcio irá apoiar este novo momento através da orientação e apoio aos novos desafios. O local e o equipamento adquirido vai permitir que os formandos do ano anterior possam apoiar o consórcio na capacitação da população destes bairros para a promoção da alimentação saudável.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* Segundo os dados apresentados pelas fichas de monitorização do programa BipZip, os bairros abrangidos por esta

candidatura apresentam uma baixa escolaridade na maioria da sua população, onde 82% tem qualificação igual ou inferior ao 3º ciclo, comparando com os 57% da cidade de Lisboa. Sendo que 53% só tem o 1º ciclo ou inferior, comparando com 34% da cidade de Lisboa.

Face ao emprego, os dados de 2015 apresentam 18% da população ativa em emprego não qualificado, vs 8% da Cidade. Desemprego de 19%, vs 12% da totalidade de Lisboa. Sendo a população dependente de apoios sociais de 13%, comparada com a taxa de 3% da restante cidade.

Se compararmos o número de residentes entre os 20 e os 64 anos, com o valor de população ativa, 4210 para 3350 respectivamente, observamos que pelo menos 860 indivíduos estão em situação de inativos.

Estes bairros também são classificados como Áreas Críticas de Desemprego pelo II Diagnóstico Social da Cidade de Lisboa 2015-2016.

Neste contexto, devido ao baixo nível de qualificação, uma grande percentagem desta população ocupa postos de trabalho instáveis e extremamente vulneráveis ao desemprego. Ficando facilmente expostos a situações vulnerabilidade económica. Tendo em conta a atual situação económica derivada da pandemia COVID-19, à semelhança do que aconteceu nas passadas crises, as populações destes bairros são as primeiras a sentir o impacto do aumento do desemprego. E por consequência, agudiza-se a já frágil condição social.

*Temática preferencial*

Promover Competências e Empreendedorismo

*Destinatários preferenciais*

Adultos (população em idade ativa)-

*Objectivo geral*

Tendo em conta esta situação de vulnerabilidade, o objetivo geral é Formar, Orientar e Partilhar todo o processo de construção de uma carreira sustentável e economicamente mais apelativa.

Aproveitando a natural apetência de uma parte considerável da população, principalmente a feminina, para a confeção de alimentos, vamos converter situações de informalidade e conhecimento popular em carreiras e negócios sustentáveis, ao mesmo tempo que promovemos alimentação saudável junto da população.

---

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**



**Descrição** Formar: o 1º objetivo é formar a população mais vulnerável com competências na área da cozinha, da alimentação saudável e da criação de um negócio de forma a adquirirem competências para facilitar a sua empregabilidade ou desenvolverem negócios próprios.

A formação será dividida nos seguintes eixos principais: Nutrição, Culinária, Gestão de uma Cozinha, Gestão de um Negócio, Marketing, Sustentabilidade.

**Sustentabilidade** Para além de adquirirem as competências, os formando também ficaram capacitados para apoiar na formação de novos aprendizes.

Sendo que o consórcio garante a disponibilização do equipamento adquirido, por parte da promotora, e o espaço e respetivas despesas de funcionamento por parte da parceira, para a formação para além do período de sustentabilidade. Bem como assegurar por ambos os parceiros o desenvolvimento formações regulares para a população destes bairros nas áreas supracitadas.

### Objetivo Específico de Projeto 2

**Descrição** Orientar: 2ª objetivo apoiar a concretização do projeto de emprego dos destinatários do projeto.  
O que se concretiza através da mentoria individual de cada um dos participantes no desenvolvimento do seu projeto de negócio.

**Sustentabilidade** O consórcio garante o acompanhamento e apoio a cada projeto de negócio durante o período de sustentabilidade.

### Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** Partilhar: 3º objetivo é partilhar o conhecimento na área da saúde e alimentação saudável com a restante população dos bairros, através de ações de formação enquadradas na componente prática do 1º objetivo específico do projeto. Bem como, a promoção de iniciativas de alimentação saudável com os moradores, de forma a aumentar o impacto do projeto nos bairros.

**Sustentabilidade** No período de sustentabilidade o consórcio garante o desenvolvimento de formações nestas áreas através de orçamento próprio. Bem como o apoio voluntário dos participantes do projeto.

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO



<b>Actividade 1</b>	Divulgação e Captação
<b>Descrição</b>	O objetivo desta atividade é dar a conhecer o projeto à população dos bairros através de informação escrita a entregar diretamente no bairro. Bem como, desenvolver ações de divulgação "um para um" junto dos moradores. Como suporte a este contacto direto entre a equipa e os moradores, será desenvolvido material gráfico para distribuir no bairro e uma página de suporte à divulgação.
<b>Recursos humanos</b>	1 Coordenador para a preparar e coordenar a implementação da ação no terreno; 1 Técnica Gráfica para desenvolver a componente de divulgação; 2 Mediadores Comunitários para implementarem o projeto no terreno; 4 Voluntários para apoiarem no contacto com os moradores e na distribuição da informação; 1 Técnico de apoio ao projeto.
<b>Local: morada(s)</b>	Preparação e coordenação: Rua Cidade da Beira, 58, Centro de Inovação Social, 1800-070 Lisboa Rua Luiz Pacheco, Loja N°5, 1950-244 - Lisboa Ações de rua: Em todos os bairros, prédio a prédio, porta a porta.
<b>Local: entidade(s)</b>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship AMBA - Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<b>Resultados esperados</b>	Esperamos que a informação do projeto chegue a pelo menos 20% da população residente do bairro, ~3000 pessoas. E que destes consigamos captar para o projeto 60 pessoas.
<b>Valor</b>	7530 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	60
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3
<b>Actividade 2</b>	Formação Teórica
<b>Descrição</b>	Nesta atividade será lecionada toda a componente teórica: Nutrição, Culinária, Gestão de uma Cozinha, Gestão de um negócio, Marketing, Sustentabilidade. Bem como outras componentes teóricas adjacente ao empreendedorismo.

<i>Recursos humanos</i>	Coordenador do projeto; 3 Formadores para a várias áreas da formação; Para apoiar a formação: 1 Voluntário; 1 Assistentes.
<i>Local: morada(s)</i>	Rua Cidade da Beira, 58, Centro de Inovação Social, 1800-070 Lisboa Rua Luiz Pacheco, Loja N°5, 1950-244 - Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship AMBA - Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<i>Resultados esperados</i>	Esperamos que os participantes adquiram as competências teóricas necessárias ao planeamento e implementação sustentável do seu projeto. Também esperamos que 90% dos participantes consigam concluir a formação teórica.
<i>Valor</i>	5825 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	60
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 3</i>	Formação Prática
<i>Descrição</i>	Nesta atividade será lecionada toda a componente técnica e prática de Culinária, Gestão de uma Cozinha, Gestão de um Negócio. Bem como outras componentes teóricas adjacente à implementação do projeto de empreendedorismo.
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador do projeto; 2 Formadores para a várias áreas da formação; Para apoiar a formação: 4 Voluntário; 1 Técnico; 1 Assistentes.
<i>Local: morada(s)</i>	Rua Cidade da Beira, 58, Centro de Inovação Social, 1800-070 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Resultados esperados</i>	Esperamos que os participantes adquiram as competências práticas para a implementação do seu projeto.

	Também esperamos que 80% dos participantes consigam concluir a formação prática.
<i>Valor</i>	6880 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	60
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 4</i>	Formação em contexto de trabalho
<i>Descrição</i>	Esta é uma formação individual em contexto de trabalho. O objetivo é os praticantes terem a percepção do trabalho dos profissionais no terreno através de um período de acompanhamento destes profissionais nos seus restaurantes. A atividade será desenvolvida num restaurante gourmet do reputado Chef Nuno Queiroz Ribeiro.
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador do projeto; 1 Formador de acompanhamento; 4 Profissionais das cozinhas do parceiro Mediterra.
<i>Local: morada(s)</i>	Coordenação: Rua Cidade da Beira, 58, Centro de Inovação Social, 1800-070 Lisboa Formação em contexto de trabalho em restaurante gourmet: Restaurante Mediterra - Edifício Núcleo Central Tagus Park, 100, 2740-122 Porto Salvo
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship Restaurante Mediterra
<i>Resultados esperados</i>	Esperamos que os formandos consigam ter uma percepção daquilo que podem encontrar no seu futuro ambiente de trabalho. A formação contribua com experiências e ideias para o projeto individual de cada formando.
<i>Valor</i>	2200 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

<b>Actividade 5</b>	Mentoria de empreendedorismo
<b>Descrição</b>	O objetivo da atividade é orientar a construção do projeto de negócio de cada formando através de tutoria individual. Esta orientação inicia-se durante projeto, mas continua durante todo o período de sustentabilidade.
<b>Recursos humanos</b>	Coordenador do projeto; 3 Formadores para orientar os projetos individuais; Para apoiar na mentoria: 4 Voluntário; 1 Assistentes.
<b>Local: morada(s)</b>	Rua Cidade da Beira, 58, Centro de Inovação Social, 1800-070 Lisboa Rua Luiz Pacheco, Loja N°5, 1950-244 - Lisboa
<b>Local: entidade(s)</b>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship AMBA - Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<b>Resultados esperados</b>	80% dos participantes consigam construir o seu plano de negócio; 50% consigam avançar com o seu projeto empreendedor.
<b>Valor</b>	7655 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	50
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3
<b>Actividade 6</b>	Atividades com a Comunidade
<b>Descrição</b>	Esta atividade tem como objetivo partilhar o conhecimento adquirido com a comunidade de cada um dos bairros do projeto através da celebração do Dia Europeus dos Vizinhos e dos Santos Populares no Bairro.
<b>Recursos humanos</b>	1 Coordenador para a preparar e coordenar a implementação da ação no terreno; 2 Mediadores Comunitários para implementarem a atividade no terreno; 6 Voluntários para apoiarem o evento.
<b>Local: morada(s)</b>	Preparação e coordenação: Rua Cidade da Beira, 58, Centro de Inovação Social, 1800-070 Lisboa





	Ações: Rua Luiz Pacheco, Loja N°5, 1950-244 - Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship AMBA - Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<i>Resultados esperados</i>	Espera-se que estes eventos permitam alcançar 100 pessoas por dia/evento. 2 dias/locais por evento. Com este evento espera-se incentivar mais pessoas a participar nas formações oferecidas na fase de sustentabilidade. Bem como, a alteração de hábitos alimentares para opções mais saudáveis.
<i>Valor</i>	7550 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Pontual4
<i>Nº de destinatários</i>	400
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 7</i>	Avaliação
<i>Descrição</i>	O objetivo é avaliar continuamente o progresso e os resultados do projeto.
<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenador; 2 Voluntário para apoiarem na recolha dos dados; 1 Técnico para apoiar na elaboração dos relatórios.
<i>Local: morada(s)</i>	Rua Cidade da Beira, 58, Centro de Inovação Social, 1800-070 Lisboa Rua Luiz Pacheco, Loja N°5, 1950-244 - Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship AMBA - Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<i>Resultados esperados</i>	Obter resultados da implementação do projeto.
<i>Valor</i>	657 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>	0
<i>Objectivos específicos para que</i>	



<i>concorre</i>	1, 2, 3
<b>Actividade 8</b>	Preparação da sustentabilidade
<i>Descrição</i>	Preparação dos conteúdos formativos e calendarização das atividades do período de sustentabilidade
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador Assistente
<i>Local: morada(s)</i>	Rua Cidade da Beira, 58, Centro de Inovação Social, 1800-070 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Resultados esperados</i>	Assegurar a sustentabilidade
<i>Valor</i>	600 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 8

### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenador

*Horas realizadas para o projeto* 285

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnica Gráfica

*Horas realizadas para o projeto* 100



*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Mediador Comunitário 1

*Horas realizadas para o projeto* 175

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Mediador Comunitário 2

*Horas realizadas para o projeto* 175

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Formador componente teórica e prática 1

*Horas realizadas para o projeto* 315

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Formador componente teórica e prática 2

*Horas realizadas para o projeto* 110

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Formador componente teórica e prática 3

*Horas realizadas para o projeto* 50

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Formador componente teórica e prática 4



<i>Horas realizadas para o projeto</i>	100
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Voluntário 1
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	375
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Voluntário 2
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	300
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Voluntário 3
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	250
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Voluntário 4
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	250
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Técnico de apoio
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	300
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Função</i>	Assistente de apoio
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	455
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Formador componente mentoria empreendedorismo 1
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	400
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Formador componente em contexto de trabalho 1
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	50
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Formador componente em contexto de trabalho 2
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	50
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Formador componente em contexto de trabalho 3
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	50
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Formador componente em contexto de trabalho 4
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	50
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não



<i>Função</i>	Formador componente mentoria empreendedorismo 2
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	100
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<b>Criação de emprego (Impacto)</b>	
<i>Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação &gt;= 75%)</i>	5
<i>Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto</i>	50
<b>Destinatários (Resultados)</b>	
<i>Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)</i>	60
<i>Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	400
<i>Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	10
<b>Equidade</b>	
<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	2
<i>Nº de destinatários mulheres</i>	40
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	60
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	30
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	0
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	10
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	0

Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	30
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	10
Nº de vídeos criados	50
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	3
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

#### ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

##### Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	4275 EUR
Encargos com pessoal externo	30750 EUR
Deslocações e estadias	740 EUR
Encargos com informação e publicidade	657 EUR
Encargos gerais de funcionamento	0 EUR
Equipamentos	2475 EUR
Obras	0 EUR
Total	38897 EUR

##### Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Health Citizens - European Institute for Health Promotion, nonprofit association
Valor	38897 EUR

##### Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Health Citizens - European Institute for Health Promotion, nonprofit association
Tipo de apoio	Não financeiro



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Valor</i>	24055 EUR
<i>Descrição</i>	Contratação de formador externo para as apoio às atividades e todos os custo com pessoal, deslocações, equipamento, divulgação e outros essenciais à boa execução do projeto.
<i>Entidade</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	11570 EUR
<i>Descrição</i>	Disponibilização das instalações, equipamentos e pessoal para a concretização do projeto. Contratação de formador externo para as apoio às atividades.
<i>Entidade</i>	AMBA - Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	500 EUR
<i>Descrição</i>	Disponibilização de espaços e apoio ao desenvolvimento das festas nos bairros.
<i>Entidade</i>	ProezaFramboesa
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	18000 EUR
<i>Descrição</i>	Disponibilização de instalações e profissionais para a formação em contexto de trabalho.

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	38897 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	54125 EUR
<i>Total do Projeto</i>	93022 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	680

