

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021  
Dimensão: Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 005

Vermelho em tod@s



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* Boutique da Cultura - Associação Cultural sem fins lucrativos

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Depois, - Associação

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

*Dimensão* Ignição

*Designação* Vermelho em tod@s

*BIP/ZIP em que pretende intervir*

16. Padre Cruz  
18. Azinhaga dos Lameiros / Azinhaga da Torre do Fato  
19. Horta Nova

*ODS 2030*

Saúde de Qualidade  
Educação de Qualidade  
Produção e Consumo Sustentáveis

### Síntese do Projecto

*Fase de execução*

Criar um atelier de costura para a produção de pensos higiénicos reutilizáveis, a partir da reciclagem e reaproveitamento de tecidos, que dê respostas às necessidades de mulheres em situação socioeconómica vulnerável. Dinamizar sessões de sensibilização sobre educação sexual e menstrual. Formar residentes em teatro e apresentar uma peça de sensibilização sobre o tema. Escrever e editar um livro de sensibilização à temática destinado à população geral.

*Fase de sustentabilidade*

Manutenção do atelier de costura, que permita a criação de rendimento às mulheres participantes e a eventual expansão a outros territórios BIP/ZIP. Apresentação da peça de teatro produzida em vários eventos e territórios, continuando o trabalho de sensibilização à temática. Publicação, apresentação e venda do livro produzido, contribuindo para a sensibilização, informação e educação da população. Através destas atividades, é possível garantir a sustentabilidade financeira do projeto.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJETO

#### Objetivo Geral de Projeto



*Diagnóstico*

Estes territórios são marcados por uma baixa escolaridade, precariedade laboral, exclusão social, desigualdade de género e de acesso à saúde e educação. Neste cenário, as mulheres constituem o grupo mais vulnerável e afetado pelas desigualdades existentes. Nesse sentido, mostra-se essencial contribuir para o aumento da educação e (in)formação destas populações, nomeadamente em questões de sexualidade. Sabe-se que este é ainda um assunto considerado tabu, tanto entre homens como mulheres, muito influenciado por questões étnicas, raciais e religiosas. É essencial promover o conhecimento sobre a sexualidade e o ciclo menstrual, não só para o autoconhecimento e empoderamento de mulheres, como também para a prevenção de gravidezes indesejadas e da transmissão de doenças sexualmente transmissíveis. Há necessidade de intervir com estas populações socioeconomicamente vulneráveis e com uma enorme diversidade étnica e cultural, reforçando a sua capacitação, educação e (in)formação.

*Temática preferencial*

Promover a Inclusão e a Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Grupos vulneráveis

*Objectivo geral*

Tendo em conta as características da população-alvo, o objetivo principal é aumentar os níveis de conhecimento, informação e sensibilização sobre as temáticas da educação sexual e menstrual. Pretende-se atingir este objetivo através de atividades artísticas e culturais, proporcionando momentos de educação informal e promoção de competências pessoais e interpessoais. O público-alvo serão mulheres em situações vulneráveis, com falta de acesso a informação e mesmo a produtos de higiene íntima e menstrual, dado o seu nível socioeconómico. O objetivo é que estas mulheres integrem o projeto de forma ativa, participando na conceção, gestão e avaliação das várias atividades. Pretende-se combater o estigma e preconceito que existe sobre a sexualidade da mulher e o ciclo menstrual, muitas vezes mais acentuado em certas etnias e/ou religiões, contribuindo para um maior autoconhecimento e empoderamento de mulheres. Por sua vez, o aumento do conhecimento e a diminuição do estigma contribuirá para a prevenção de gravidezes indesejadas e da transmissão de doenças sexualmente transmissíveis. Paralelamente, pretende-se educar para uma produção e consumo mais sustentáveis, dada a gravidade da situação climática atual. Nesse sentido, pretende-se promover a reciclagem e reutilização de materiais e produtos e, simultaneamente, a diminuição do consumo de produtos descartáveis.

---

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**



**Descrição** Promover o acesso a produtos de higiene menstrual, a capacitação de mulheres e a produção e consumo sustentáveis. Pretende-se criar e gerir um atelier de costura para a produção de pensos higiénicos reutilizáveis, a partir da reciclagem e reaproveitamento de tecidos. Contribuirá não só para a disponibilização de produtos de higiene menstrual a mulheres em situação vulnerável, como para o apoio à criação de rendimento, com a possível venda dos produtos produzidos. Adicionalmente, sensibiliza para a produção e consumo sustentáveis, promovendo a reciclagem e reutilização de materiais e a diminuição do consumo de produtos descartáveis.

**Sustentabilidade** Será criada uma rede de parcerias que contribuirá para a manutenção do atelier de costura em funcionamento. A receita obtida com a venda dos produtos realizados contribuirá para a sustentabilidade financeira do projeto.

### Objetivo Específico de Projeto 2

**Descrição** Sensibilizar, (in)formar e educar mulheres sobre as temáticas da sexualidade e menstruação. O objetivo é aumentar o conhecimento destas mulheres sobre o seu ciclo menstrual, a vivência saudável da sua sexualidade, os métodos contraceptivos existentes, as doenças sexualmente transmissíveis, a gravidez, a masturbação, entre outros temas relevantes. Pretende-se contribuir para um maior autoconhecimento e empoderamento de mulheres, ao mesmo tempo que se previne situações de saúde muitas vezes causadas por falta de conhecimento e apoio, como gravidezes indesejadas e o contrair de doenças sexualmente transmissíveis, por exemplo. A sensibilização e educação de mulheres sobre o seu próprio corpo e saúde promove o desenvolvimento de pensamentos e comportamentos mais saudáveis e seguros e, conseqüentemente, combate o estigma associado à sexualidade e à menstruação.

**Sustentabilidade** A educação e o aumento de conhecimento mantêm-se ao longo do tempo, podendo mesmo ser transmitido pelas participantes a outras mulheres do seu círculo familiar e social, o que permite a sustentabilidade do impacto da intervenção.

### Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** Sensibilizar e informar a população geral para as temáticas da sexualidade e menstruação através da arte e cultura. Pretende-se formar residentes destes BIP/ZIP em expressão dramática e teatro para se criar uma peça de teatro protagonizada pelas mesmas, que aborde o tema da sexualidade e da menstruação. Contribuirá não só para a sensibilização e o aumento do conhecimento da população sobre estes temas, como também para o combate ao estigma e tabu que permanece enraizado na nossa cultura.



Adicionalmente, pretende-se criar e editar um livro de sensibilização à temática, destinado à população geral, promovendo assim a disponibilização de informação sobre sexualidade e menstruação, desmistificando mitos e ideias pré-concebidas do que é o corpo da mulher, a sua função e o seu papel na sociedade.

**Sustentabilidade**

A peça de teatro poderá ser repetida e continuamente apresentada em variados eventos, locais e contextos, nomeadamente em outros territórios BIP/ZIP, disseminando a informação e sensibilização sobre estes temas, ao mesmo tempo que se promove a cultura e a arte. O livro poderá ser editado, publicado, apresentado em vários contextos, e vendido, permitindo a contínua partilha de informação e debate sobre estas temáticas. As receitas obtidas com ambas as atividades contribuirão para a sua sustentabilidade financeira.

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

**Actividade 1**

Atelier de costura de pensos

**Descrição**

Criação e gestão de um atelier de costura para a produção de pensos higiénicos reutilizáveis, a partir da reciclagem e reaproveitamento de tecidos. Numa primeira instância, serão realizados workshops com o objetivo de aprender a produzir os pensos higiénicos, formando mulheres sobre os materiais necessários, os tipos de tecido a utilizar e a forma de costurar e criar os pensos. Posteriormente, as mulheres terão a oportunidade de participar semanalmente no atelier na produção dos pensos, a partir de tecidos doados pela população e/ ou entidades interessadas. Garante-se a existência de espaço e equipamento para a realização desta atividade.

**Recursos humanos**

Dirigentes, técnicos e voluntários do consórcio. Formador(a) a contratar no âmbito do projeto.

**Local: morada(s)**

Oficina L.O.C.A.L. de Carnide

**Local: entidade(s)**

Boutique da Cultura

**Resultados esperados**

Criar e inaugurar o atelier de costura, promovendo a capacitação de mulheres residentes nestes BIP/ZIP. Espera-se uma melhoria da sua higiene menstrual, a criação de receitas a partir da venda dos produtos e o aumento da produção e consumo sustentáveis.

**Valor**

16750 EUR

**Cronograma**

Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8

**Periodicidade**

Semanal



<i>Nº de destinatários</i>	12
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<b>Actividade 2</b>	Ações educativas de sensibilização
<i>Descrição</i>	Dinamização de sessões de sensibilização e informação sobre as temáticas da sexualidade e menstruação. Pretende-se abordar temas como o ciclo menstrual, as fases de vida da mulher, a gravidez, a vivência da sexualidade, a masturbação, os métodos contraceptivos, as doenças sexualmente transmissíveis, entre outros temas considerados relevantes. As sessões serão dinamizadas numa perspetiva de interação e partilha entre as mulheres, abordando os temas de forma natural, simples, mas completa, combatendo o tabu, o estigma e possíveis mitos existentes. Pretende-se que as participantes tenham um papel ativo, promovendo-se momentos de participação e ação, contrariando-se a passividade inerente a uma palestra ou aula típica.
<i>Recursos humanos</i>	Dirigentes, técnicos e voluntários do consórcio. Formador(a) a contratar no âmbito do projeto.
<i>Local: morada(s)</i>	Espaço Boutique da Cultura
<i>Local: entidade(s)</i>	Boutique da Cultura
<i>Resultados esperados</i>	Disponibilizar momentos de informação, sensibilização e partilha sobre os temas da sexualidade e menstruação. Espera-se aumentar os níveis de conhecimento sobre as temáticas, desmistificando-as, o que, conseqüentemente, promove pensamentos e comportamentos mais saudáveis ao nível da vivência da sexualidade e da menstruação. A longo prazo, espera-se que previna a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis e gravidezes indesejadas, assim como outros problemas de saúde relacionados com a falta de informação sobre sexo e menstruação.
<i>Valor</i>	7250 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	250
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<b>Actividade 3</b>	Oficina de teatro



<i>Descrição</i>	Formação de residentes nos territórios em teatro e expressão dramática. Pretende-se trabalhar o autoconhecimento, o corpo (consciência, postura, expressão, ...), a voz (respiração, projeção, articulação, ...), a relação com o outro (comunicação verbal e não verbal, promovendo competências interpessoais), o espaço e os objetos (personagens, situações, histórias). Pretende-se, posteriormente, criar um espetáculo teatral sobre as temáticas da sexualidade e menstruação, que contribua para a sua sensibilização e desmistificação. A participação e envolvimento da comunidade são essenciais à concretização desta atividade, pretendendo-se que os residentes dos BIP/ZIP sejam os protagonistas. Garante-se a existência de espaço e equipamento para a realização desta atividade.
<i>Recursos humanos</i>	Dirigentes, técnicos e voluntários do consórcio. Formador(a) a contratar no âmbito do projeto.
<i>Local: morada(s)</i>	Espaço Boutique da Cultura
<i>Local: entidade(s)</i>	Boutique da Cultura
<i>Resultados esperados</i>	Formar e capacitar residentes na arte do teatro e expressão dramática. Espera-se que contribua para a exploração de possíveis talentos por descobrir, do aumento da motivação e sentido de autoestima e autoeficácia dos participantes, ao mesmo tempo que aumentam o seu autoconhecimento físico, psicológico e interpessoal.
<i>Valor</i>	12000 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	15
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 4</i>	Espectáculo teatral
<i>Descrição</i>	Criação, produção e apresentação de um espetáculo teatral protagonizado pelos participantes da oficina de teatro. O objetivo é sensibilizar para as temáticas da sexualidade e menstruação através da arte. A participação e envolvimento da comunidade são essenciais, pretendendo-se criar um espetáculo da comunidade para a comunidade. A realização do espetáculo de teatro engloba a produção de texto, a encenação, a componente plástica, a sonoplastia, a luminotecnica, a produção, divulgação e apresentação. Será utilizado o espaço Boutique da Cultura, que dispõe de todos os meios e materiais necessários, incluindo um auditório para a apresentação final.



<i>Recursos humanos</i>	Dirigentes, técnicos e voluntários do consórcio. Formador(a) a contratar no âmbito do projeto.
<i>Local: morada(s)</i>	Espaço Boutique da Cultura
<i>Local: entidade(s)</i>	Boutique da Cultura
<i>Resultados esperados</i>	Apresentação do espetáculo teatral, promovendo a sensibilização e o debate sobre as temáticas da sexualidade e menstruação através da arte. Espera-se que o espetáculo possa ser apresentado em vários locais, eventos e contextos, nomeadamente em outros territórios BIP/ZIP, de forma a alargar o espetro em termos de impacto e número de pessoas a atingir.
<i>Valor</i>	9500 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual20
<i>Nº de destinatários</i>	1500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 5</i>	Publicação de Livro
<i>Descrição</i>	Escrita, edição, apresentação e publicação de um livro de sensibilização e informação sobre a sexualidade e a menstruação. Pretende-se disponibilizar informação fidedigna sobre a mulher, as suas vivências, o seu corpo e o seu papel na sociedade, que contribua para a desmistificação e o combate a ideias pré-concebidas sobre estas temáticas. O destinatário é a população geral, pois entende-se que este é um assunto que deve ser do conhecimento geral, independentemente do sexo, género, etnia, religião, cultura, ideação política ou sociológica. Pretende-se que haja uma conversa e partilha aberta sobre estes temas, promovendo o debate na comunidade, nomeadamente através das apresentações do livro.
<i>Recursos humanos</i>	Dirigentes, técnicos e voluntários do consórcio. Formador(a) a contratar no âmbito do projeto.
<i>Local: morada(s)</i>	Espaço Boutique da Cultura
<i>Local: entidade(s)</i>	Boutique da Cultura
<i>Resultados esperados</i>	Publicação e venda do livro, de forma a disponibilizar a informação à comunidade geral e combater o estigma associado à sexualidade e menstruação. As receitas obtidas garantem a sustentabilidade financeira. Adicionalmente, espera-se que as apresentações do livro proporcionem momentos de partilha e debate sobre as temáticas



envolvidas, promovendo a desmistificação e naturalização dos temas na sociedade.

<i>Valor</i>	4500 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

#### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 6

#### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenador do projeto  
*Horas realizadas para o projeto* 960  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Animador do projeto  
*Horas realizadas para o projeto* 960  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Formador  
*Horas realizadas para o projeto* 400  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Sim



<i>Função</i>	Formador
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	400
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim
<i>Função</i>	Dirigente da Boutique da Cultura
<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>	Sim
<i>Função</i>	Dirigente da Depois
<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>	Sim

**Criação de emprego (Impacto)**

<i>Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação &gt;= 75%)</i>	2
<i>Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto</i>	2

**Destinatários (Resultados)**

<i>Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)</i>	1777
<i>Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	500
<i>Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	1

**Equidade**

<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	0
<i>Nº de destinatários mulheres</i>	25
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	27
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	0
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	0
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	0
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	10
<i>Nº de intervenções em edificado 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>	0
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	0
<i>Nº de vídeos criados</i>	5
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	6
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	26500 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	10000 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	6500 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	0 EUR



*Equipamentos* 7000 EUR  
*Obras* 0 EUR  
*Total* 50000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* Boutique da Cultura - Associação Cultural sem fins lucrativos  
*Valor* 50000 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Boutique da Cultura  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 6450 EUR  
*Descrição* Utilização de instalações ( 12 meses X € 350,00 ) = € 4.200,00  
 Dirigente ( 300h x € 7,50 ) = € 2.250,00  
*Entidade* Depois  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 2250 EUR  
*Descrição* Dirigente ( 300h x € 7,50 ) = € 2.250,00

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 50000 EUR  
*Total de Outras Fontes de Financiamento* 8700 EUR  
*Total do Projeto* 58700 EUR  
*Total dos Destinatários* 2277

