

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2020  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 005

O Graça a pulsar



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)

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

**ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação Clube Desportivo da Graça

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Futebol Clube Recreativo do Rossão

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação O Graça a pulsar

BIP/ZIP em que pretende intervir 23. Graça / Sapadores

ODS 2030 -----

**Síntese do Projeto**

**Fase de execução** O Graça é uma instituição muito ligada à cultura e desporto, sobretudo na Freguesia de São Vicente. Pretende com esta candidatura encontrar a possibilidade de continuar a apostar no desporto, desenvolvendo algumas das modalidades já presentes na oferta desportiva do clube e abrindo, ainda, a novas modalidades, assente numa maior aposta na importância do desporto para a melhoria do bem-estar e a qualidade de vida dos cidadãos.

**Fase de sustentabilidade** Após o final do projeto prevê-se a manutenção das atividades propostas em sede desta candidatura, não só devido ao elevado número de associados do CDG, mas também pelo peso que este tem na comunidade, capaz de criar um sentido de identificação com a comunidade (visível pelo nível de adesão da comunidade às atividades propostas e pelo sentido clubista que existe (identidade local) e do qual o Graça é uma referência.

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico	Numa altura em que as pessoas estão cada vez mais fechadas, e com comportamentos mais sedentários, ou no caso dos jovens que passam a vida ligados a videojogos (gerando muitas vezes comportamentos de dependência), o Graça viu neste projeto uma forma de através do desporto, como sejam a luta Greco Romana e o Jiu Jitsu, não apenas uma forma de ocupação dos tempos livres, de combate ao sedentarismo, mas também de promoção de estilos de vida mais saudáveis. (caso dos mais velhos).
Destinatários preferenciais	Jovens
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	O desporto não tem idade, nem cor nem credos. O desporto é a forma como o Homem trabalha o corpo e a mente de modo a viver em harmonia na sociedade da qual faz parte e está inserido. Com estas modalidades desportivas, o Graça procura introduzir novas respostas desportivas para os seus associados. O Jiu-Jitsu e a luta greco romana têm grande procura, sendo esta ultima uma modalidade olímpica que o Graça gostaria de revitalizar, sobretudo entre os mais jovens, embora a idade dos interessados (possíveis praticantes) varie entre os 12 aos 50 anos. Assim, vamos trabalhar para dar esta resposta e para que o Graça cresça em numero de associados e praticantes, no espírito da necessidade de criarmos em conjunto uma nova educação para a saúde, da qual o desporto faz parte integrante.

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**

Descrição	Promover o desporto como uma prática presente no dia-a-dia da comunidade da Graça e capacitar, sobretudo os mais jovens, para a adoção de estilos de vida mais saudáveis (via prática de desporto) e como forma de combate ao sedentarismo.
Sustentabilidade	A alteração de hábitos constitui algo que, uma vez instituído, tende a impor-se como autossustentável.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

Descrição	Promover a educação para a saúde, mais em concreto para a adoção de hábitos e estilos de vida saudável, tomando como ponto de partida a prática desportiva. Para tal serão
-----------	--



realizados algumas atividades (abertas à comunidade) e que visam trabalhar competências sobre os benefícios da prática desportiva (para o corpo e mente) e criar novos hábitos promotores de saúde.

**Sustentabilidade** Embora não se consiga medir (do ponto de vista quantitativo) o impacto destas ações de sensibilização/ educação, sabemos que estas têm impacto na alteração ou criação de novos hábitos de vida das pessoas, mais saudáveis e com ganhos (a longo prazo) para a sua saúde física/ mental / emocional.

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

Actividade 1	Oficina de luta greco-romana
Recursos humanos	Coordenador do projeto 1 professor desporto 1 voluntário
Local: entidade(s)	Espaço para a realização das modalidades Material necessário para a prática da modalidade (tapetes, kimonos, etc.)
Valor	7703 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	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 2	Oficina de Jiu Jitsu
Recursos humanos	Coordenador do projeto 1 professor desporto 1 voluntário
Local: entidade(s)	Espaço para a realização das modalidades Material necessário para a prática da modalidade (tapetes, kimonos, etc.)
Valor	8873 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	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 3	Oficina aberta
Recursos humanos	Coordenador do projeto 12 professores de desporto (1/ mês) 4 voluntários
Local: entidade(s)	Espaço para a realização da atividades Material de apoio à atividade
Valor	3420 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	Mensal
Nº de destinatários	120
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	À conversa com os profissionais
Recursos humanos	Coordenador do projeto 4 profissionais de desporto (4/ ano) 4 voluntários
Local: entidade(s)	Espaço para a realização da atividades Material de apoio à atividade
Valor	3950 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 6, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Pontual4
Nº de destinatários	80
Objectivos específicos para que concorre	2

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

Rede (resultados)

DMHDL | DDL | DAIL

**BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária**



Nº de parceiros mobilizados	2
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador
Horas realizadas para o projeto	360
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Voluntários
Horas realizadas para o projeto	800
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
	Função
	Professores desporto (oficinas)
Horas realizadas para o projeto	492
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
	Criação de emprego (Impacto)
Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)	0
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)	40
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	200
Nº de atividades onde não é possível a	



identificação clara dos participantes	2
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	0
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	240
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	0
Nº de destinatários imigrantes	0
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	0
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	10
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	5
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	2
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
-	0
-	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno 6000 EUR



Encargos com pessoal externo	4920 EUR
Deslocações e estadias	700 EUR
Encargos com informação e publicidade	250 EUR
Encargos gerais de funcionamento	3600 EUR
Equipamentos	8476 EUR
Obras	0 EUR
Total	23946 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Clube Desportivo da Graça
Valor	23946 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	FCRR(Futebol Club Recreativo do Rossão
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	700 EUR
Descrição	Dar apoio na publicitação das atividades do projecto através de Flyers

---

	<b>TOTAIS</b>
Total das Actividades	23946 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	700 EUR
Total do Projeto	24646 EUR
Total dos Destinatários	240