

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

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

Refª: 079

Damas em Jogo



**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 VES - Associação Viver Em Sociedade  
Designação Associação Jorge Pina (AJP)

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Worldwide Sports generation  
Designação Junta de Freguesia de Marvila  
Designação IECL Igreja Congregacional de Lisboa

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	Damas em Jogo
BIP/ZIP em que pretende intervir	29. Flamengo 30. Condado
ODS 2030	Erradicar a Pobreza Igualdade de Género Reduzir as Desigualdades Síntese do Projeto
Fase de execução	O projeto visa a valorização da figura feminina e o empoderamento através do teatro como arte de transformação e do boxe fitness pela capacidade de fortalecimento físico e mental. Procura criar um processo de empoderamento individual, coletivo e comunitário e de intervenção social de jovens e mulheres adultas em situação de exclusão social numa metodologia de educação não formal. Promover a partilha intergeracional e mobilizar a comunidade para a prática do pensamento crítico.
Fase de sustentabilidade	Criação de um grupo de partilha e entreajuda que de forma autónoma procure dar continuidade as atividades. Mobilizar os moradores para a participação num grupo de teatro comunitário. As entidades parceiras acompanharão o desenvolvimento dessas atividades, se necessário, tendo em vista o empoderamento da comunidade.



## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>O trabalho realizado no âmbito da atividade Um pelo Outro, na fase de sustentabilidade do projeto Espelho Meu (2020-2021) teve uma componente importante de auscultação da comunidade, com especial enfoque nas mulheres. As participantes evidenciam um baixo sentimento de pertença ao bairro, um desconhecimento aprofundado da sua cultura e das diferentes culturas coexistentes no território, a necessidade de capacitação atendendo aos requisitos culturais, necessidade de atividades de lazer centradas nas expressões artísticas e corporais bem como uma baixa auto estima e sentimento de realização pessoal. As propostas apresentadas centram-se na capacitação identificando necessidades a nível da alfabetização, português, literacia financeira e digital e soluções para cuidar das crianças, em idade não escolar, quando existem atividades planeadas para as mães. O Condado e a Flamenga são bairros com elevada percentagem de mulheres com baixas qualificações representando mais de metade da população residente. Pretende-se promover a aprendizagem, a troca de saberes e aquisição de novas competências. Capacitar para a organização e procura de soluções. Criar estratégias de apoio, acompanhamento, partilha e entreajuda. Promover estilos de vida mais saudáveis com base na saúde e prevenção de doenças.</p>
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	<p>O projeto visa a valorização da figura feminina, e o empoderamento através da arte e do desporto. Pretende conectar e promover a capacitação de mulheres, dos 12 aos 99 anos, através do teatro como arte de transformação e do boxe fitness, como prática desportiva inovadora apreciada pela sua capacidade de fortalecimento físico e mental e consequente perspetiva de auto conhecimento e auto suficiência. Procura criar um processo de empoderamento individual, coletivo e comunitário e de intervenção social de jovens e mulheres adultas em situação de exclusão social numa metodologia de educação não formal. Promover a partilha intergeracional, conectar diferentes gerações em torno de temas quotidianos, que visam, por um lado, facilitar a transferência e intercâmbio de conhecimentos, competências, habilidades e recursos e, por outro, permitir que as diferentes gerações experienciem tanto a diferença como a semelhança, aprendendo não só sobre os outros, mas também sobre si mesmos.</p>



O processo de empoderamento deve ser acompanhado de uma forte aposta na capacitação, de forma a promover o desenvolvimento das capacidades e das competências das mulheres para que possam, de forma individual e coletiva, identificar as suas necessidades, estabelecer as suas prioridades, definir as suas ações, contribuindo para que controlem as suas vidas e transformem as relações sociais de género.

A utilização de "espaços seguros" como metodologia promove o empoderamento das mulheres através do aumento da sua autoestima e da aquisição de conhecimentos que promovem melhorias nas áreas social, económica e de saúde.

Tem também como objetivo mobilizar a comunidade para a prática do pensamento crítico sobre os temas relevantes.

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

###### Descrição

Bem estar físico e mental.

Com o boxe fitness o projeto pretende incentivar a participação de mulheres nesta modalidade inovadora, promover o equilíbrio entre a mente e o corpo, o autoconhecimento e socialização. A redução dos níveis de ansiedade e depressão, o aumento da autoestima e confiança, controle da agressividade, ganho de força muscular, flexibilidade, coordenação motora, redução de gordura corporal são alguns dos benefícios coletivos associados. Outro benefício importante está relacionado ao contexto social, com formação e interação de laços socioafetivos, que estimulam a sua participação e assiduidade assim como mudanças para comportamentos e hábitos de vida mais saudáveis e combate ao sedentarismo.

###### Sustentabilidade

Criação de um grupo de partilha e entreajuda. Através dos laços socioafetivos criados, espera-se dar continuidade as atividades organizadas de forma autónoma pelas beneficiárias e com o apoio das entidades parceiras.

##### Objetivo Específico de Projeto 2

###### Descrição

Capacitar e empoderar.

O Teatro é a arte do jogo e da liberdade de expressão. Transforma o quotidiano e as experiências vividas em arte através do estímulo da criatividade. Como meio de



autoconhecimento transforma o olhar sobre nós próprios, sobre o outro e sobre as dinâmicas comunitárias e sociais, tornando conscientes quais as reais necessidades de expressão, comunicação e bem-estar. Através do teatro, desenvolver a criatividade, as competências sociais, a empatia, a comunicação, a cognição, a autonomia, fortalecer a autoestima e a expressão artística. Sendo, o teatro, por si só um espaço seguro de promoção de saúde física, mental e emocional. Um espaço de liberdade em que a mulher pode ser quem quiser e desempenhar o papel que quiser. Descobrir e experimentar outras narrativas e espaços de relação.

**Sustentabilidade** Criação de um grupo de teatro comunitário. Incentivar à criação de temas para as apresentações escritos, produzidos e executados pelas participantes. Apoio das entidades parceiras.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

**Descrição** Autonomia e entreajudada.  
  
 De forma transversal, o projeto foca-se na abordagem, sensibilização, reflexão, discussão e/ou disseminação de temas diretamente ligados aos direitos das mulheres, como a violência, exclusão social, igualdade, género, saúde e bem-estar da mulher. Através da criação de espaços de partilha, atividades, eventos, divulgação do projeto totalmente dinamizados pelas participantes:  
 Sensibilizar para o papel da mulher na sociedade visando a não perpetuação de comportamentos/conceitos que limitem, definam ou sujeitem a sua liberdade;  
 Promover a auto aceitação feminina e refletir sobre a importância de estabelecer os seus próprios padrões;  
 Alertar para o poder das redes sociais nas decisões do dia a dia e "objetificação" da mulher nestes meios de informação.

**Sustentabilidade** Criação de um grupo de partilha e entreajudada. Através dos laços socioafetivos criados, espera-se dar continuidade as atividades organizadas de forma autónoma pelas beneficiárias e com o apoio das entidades parceiras. Produção de materiais de sensibilização dos temas abordados.

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

**Actividade 1** Espaço de força  
**Recursos humanos** Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1



	técnico/a de projeto, monitores e treinadores das entidades parceiras.
Local: entidade(s)	IECL VES
Valor	16220 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 2	Espaço de expressão
Recursos humanos	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, monitores e 1 formador/a de teatro.
Local: entidade(s)	IECL VES
Valor	9620 EUR
Cronograma	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	50
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 3	Espaço de Brincar
Recursos humanos	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, 2 animador/a sócio-cultural e monitores das entidades parceiras.
Local: entidade(s)	IECL VES
Valor	8820 EUR
Cronograma	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	10
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	Rodas de conversa
Recursos humanos	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, 1 formador/a, 1 animador/a sócio-cultural e monitores das entidades parceiras.
Local: entidade(s)	IECL VES
Valor	4535 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10
Periodicidade	Pontual4
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 5	Damas em Jogo
Recursos humanos	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, monitores e treinadores das entidades parceiras, 1 formador/a teatro, 1 animador/a sociocultural.
Local: entidade(s)	IECL VES
Valor	3335 EUR
Cronograma	Mês 8, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Pontual3
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 6	Redes sociais
Recursos humanos	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, monitores das entidades parceiras, 1 animador/a sociocultural.



Local: entidade(s)	IECL VES
Valor	7270 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	1000
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	5
	Constituição da equipa de projeto
Função	1 Coordenador/a
Horas realizadas para o projeto	600
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	1 Técnico/a de projeto
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	2 Monitores das entidades parceiras
Horas realizadas para o projeto	600
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não



Função 4 Treinadores  
Horas realizadas para o projeto 600  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Formador/a teatro  
Horas realizadas para o projeto 275  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Motorista  
Horas realizadas para o projeto 360  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
Morador no bairro do projeto Não

Função 3 Animadores socioculturais  
Horas realizadas para o projeto 900  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Auxiliar formação  
Horas realizadas para o projeto 150  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Técnico/a audiovisual  
Horas realizadas para o projeto 100  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
Morador no bairro do projeto Não



Função	1 formador/a
Horas realizadas para o projeto	125
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	<b>Criação de emprego (Impacto)</b>
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
	<b>Destinatários (Resultados)</b>
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	160
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1100
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	2
	<b>Equidade</b>
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	160
Nº de destinatários desempregados	45
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	50
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	5
Nº de destinatários imigrantes	10
	<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>
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	24
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	1
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	0
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	7200 EUR
Encargos com pessoal externo	35100 EUR
Deslocações e estadias	900 EUR
Encargos com informação e publicidade	2400 EUR
Encargos gerais de funcionamento	2400 EUR
Equipamentos	1800 EUR
Obras	0 EUR
Total	49800 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	VES - Associação Viver Em Sociedade
Valor	35300 EUR
Entidade	Associação Jorge Pina (AJP)
Valor	14500 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Igreja Congregacional de Lisboa
----------	---------------------------------



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1200 EUR
Descrição	Cedência de espaço para implementação de atividades
Entidade	VES Associação
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1200 EUR
Descrição	Cedência de espaço para implementação de atividades

---

**TOTAIS**

Total das Actividades	49800 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	2400 EUR
Total do Projeto	52200 EUR
Total dos Destinatários	1260

