

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: 092

Comunidade & Escola Mindfulness



**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 Corações de Roda,

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação SEACOOOP - Social Entrepreneurs Agency, CRL

Designação Associação Vitamimos SABE

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Comunidade & Escola Mindfulness

BIP/ZIP em que pretende intervir 32. Quinta das Salgadas / Alfinetes

33. Marquês de Abrantes

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução

Fase de sustentabilidade

Articular com os vários parceiros a ativação e promoção da autonomia da comunidade de Marvila, através de uma nova mentalidade que permita novas relações de intergeracionalidade com base nas técnicas de desenvolvimento pessoal, aprendizagem de hábitos saudáveis e de alimentação cuidada, melhoria das condições económicas e de qualidade de vida e da capacitação profissional de forma a reforçar relações familiares entre pais e filhos e de toda a comunidade.

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto





**Sustentabilidade** Ao implementar as formações a docentes e não docentes e encarregados de educação (atividade 3) esta atividade terá uma continuidade e sustentabilidade após o término da nossa intervenção podendo toda a comunidade escolar e não escolar beneficiar os efeitos positivos desta prática. A partilha destas ferramentas a toda comunidade irá gerar um efeito de propagação ao longo do ano de intervenção bem como nos seguintes.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

**Descrição**

**Sustentabilidade** Ao desenvolver estas sessões de formação vamos capacitar e transmitir as ferramentas necessárias para uma continuidade do projecto com intervenientes locais. Estas formações serão realizadas no espaço da fábrica do empreendedor de Marvila, mantendo como uma alternativa de apoio local a toda a comunidade e bairros, estabelecendo os laços de continuidade com este ponto de referência no território.

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

**Actividade 1** Mindfulness com a comunidade

**Descrição**

**Recursos humanos** Coordenador do projeto;  
Mediador comunitário;  
2 professores de yoga e mindfulness;  
2 técnicas de empregabilidade e apoio ao empreendedorismo;  
2 nutricionistas;  
1 equipa para a área de gravação e edição de imagem, som e vídeo;  
Membros da comunidade local e representantes de entidades locais

**Local: morada(s)**

**Local: entidade(s)** Corações de Roda, SEA Agency, Vitamimos

**Resultados esperados**

**Valor** 11700 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3

**Periodicidade** Semanal

**Nº de destinatários** 25



Objectivos específicos para que  
concorre 1, 2, 3

Actividade 2 Mindfulness com as escolas

Descrição

Recursos humanos Coordenador do projeto;  
Mediador comunitário;  
2 professores de yoga e mindfulness;  
2 técnicas de empregabilidade e apoio ao empreendedorismo;  
2 nutricionistas;  
1 equipa para a área de gravação e edição de imagem, som e vídeo;  
Membros da comunidade local e representantes de entidades locais

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Corações de Roda, Vitamimos

Resultados esperados

Valor 11000 EUR

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

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 450

Objectivos específicos para que  
concorre 1, 2, 3

Actividade 3 Sessões de Capacitação e Formação

Descrição

Recursos humanos 2 Facilitadores  
1 Formador  
1 Mediador Comunitário

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Sea Agency

Resultados esperados

Valor 11450 EUR

Cronograma Mês 2, Mês 3, Mês 5, Mês 6, Mês 8



Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	300
Objectivos específicos para que concorre	3
<b>Actividade 4</b>	<b>Oficinas de Soft-skills para pais</b>
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador do projeto; Mediador comunitário; 1 Voluntário treinado nas ciências sociais; 1 Voluntário com experiência em Recursos Humanos; 2 Voluntários da área de gravação e edição de imagem, som e vídeo; Formadores na área da capacitação e formação profissional Técnicos da SEA Agency para apoiar o processo de encontrar oportunidades de emprego
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	SEA Agency, com apoio da Corações de Roda
Resultados esperados	
Valor	6950 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 10
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	3
<b>Actividade 5</b>	<b>Festival comunitário</b>
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador do projeto; Mediador comunitário; 2 facilitadores; 2 técnicas de empregabilidade e apoio ao empreendedorismo; 2 nutricionistas; 1 equipa para a área de gravação e edição de imagem, som e vídeo
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Corações de Roda - Associação, Sea Agency e Vitamimos



Resultados esperados

Valor	8900 EUR
Cronograma	Mês 10
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

3

Constituição da equipa de projeto

Função

Coordenador de projecto

Horas realizadas para o projeto

1600

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Não

Função

Mediador comunitário

Horas realizadas para o projeto

1600

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Sim

Função

Facilitador (externo)

Horas realizadas para o projeto

800

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Não



Função Facilitador (externo)  
 Horas realizadas para o projeto 800  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Formador (externo)  
 Horas realizadas para o projeto 120  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função 2 Nutricionistas  
 Horas realizadas para o projeto 100  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função 2 técnicas de empregabilidade e apoio ao empreendedorismo  
 Horas realizadas para o projeto 100  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função equipa para a área de gravação e edição de imagem, som e vídeo (externo)  
 Horas realizadas para o projeto 100  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP 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 0

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 100

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 975

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

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 2

Nº de destinatários mulheres 50

Nº de destinatários desempregados 60

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 600

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 100

Nº de destinatários imigrantes 20

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 2

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 0

Nº de páginas de Internet criadas 0

Nº de páginas de facebook criadas 1

Nº de vídeos criados 5

Nº de artigos publicados em jornais / revistas 4



Nº de novas organizações criadas  
(associações / empresas, outros) 0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	20700 EUR
Encargos com pessoal externo	14500 EUR
Deslocações e estadias	5000 EUR
Encargos com informação e publicidade	5600 EUR
Encargos gerais de funcionamento	3000 EUR
Equipamentos	1200 EUR
Obras	0 EUR
<b>Total</b>	<b>50000 EUR</b>

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Corações de Roda,  
Valor 50000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Corações de Roda  
Tipo de apoio Não financeiro  
Valor 900 EUR  
Descrição trabalho voluntário a desempenhar por parte dos membros da Corações de Roda  
Entidade Sea Agency  
Tipo de apoio Financeiro  
Valor 800 EUR  
Descrição Gastos de funcionamento geral que contribuem para as atividades a desenvolver  
Entidade Vitamimos  
Tipo de apoio Não financeiro

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Valor	300 EUR
Descrição	trabalho voluntário a desempenhar por parte dos membros e técnicos da Vitamimos

---

TOTAIS

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	2000 EUR
Total do Projeto	52000 EUR
Total dos Destinatários	975

