

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 O conceito principal deste projeto é a promoção de hábitos saudáveis a toda a comunidade, oferecendo um conjunto de atividades e ferramentas como a meditação mindfulness para a melhoria da qualidade de vida. Acreditamos que esta comunidade irá ser especialmente beneficiada através da descoberta de ferramentas e técnicas que possam promover uma melhor integração profissional para os adultos e melhores condições de vida para as famílias.

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

Diagnóstico	<p>O projeto ROCK em 2019 fez um inquérito à população no 4 Crescente e proporcionou dados significativos dos níveis de emprego, dinamização do tecido económico local e qualificação escolar no qual a informação sobre a qualificação escolar (PORDATA/INE 2018), sabemos que 9.7% da população com mais de 18 anos não sabia ler nem escrever, que 37.8% da população inquirida têm o 1º ciclo e apenas 4.6%.</p> <p>A informação obtida junto da comunidade escolar também revela um contexto marcado pelo abandono escolar precoce, por baixos resultados escolares, o que gera ciclos de pobreza estrutural e comportamentos viciosos da população que aí se aloja, a qual está inserida num contexto de forte desqualificação do espaço público, com poucos recursos de mobilidade, ausência de espaços de convívio e lazer para crianças e adultos e estado avançado de degradação do edificado existente.</p> <p>A nível de empregabilidade, a taxa de empregabilidade é alta (65% da população com rendimentos líquidos mensais até 800 euros), mas apenas 53% dos inquiridos tinha profissão/ocupação profissional, o que apresenta uma taxa de desemprego de 11.5% e uma população reformada de 27.2%.</p>
Destinatários preferenciais	Família
Temática preferencial	Melhorar a Vida no Bairro
Objectivo geral	<p>Na sequência de um conjunto de contactos com as escolas de Marvila foi-nos relatado o quão importante poderão ser as ferramentas de desenvolvimento pessoal e de meditação mindfulness neste momento de pandemia e intervenção integrada, em conjunto com entidades que estão no território nos próximos anos (SEA Agency) e a vasta experiência que a Vitamimos para alterar o contextual atual destas populações.</p> <p>Assim, aproximar os 3 pilares principais nas escolas e comunidade, crianças, encarregados de educação, docentes e não docentes, permitirá aproximar e harmonizar as relações interpessoais, para que se crie uma comunidade mais aberta, solidária e feliz, trabalhando para que haja uma dinâmica participativa entre os bairros e intervenientes locais.</p> <p>O trabalho que a Corações de Roda já fez para promover a descoberta de técnicas e dinâmicas comunitárias para envolver pais e filhos e conseguir que através da mesma se melhorem as relações dentro de territórios mais vulneráveis, com resultados muito positivos em Odivelas, Lisboa, Cascais e Oeiras. Este trabalho prévio permitiu que novas relações se estabeleçam com todos os quais esteve envolvida. Assim, através desta parceria, estamos a alargar o espectro da nossa intervenção para que os membros destas comunidades possam ter melhor auto-estima pessoal, hábitos de saúde e imagem profissional, possibilitando melhores condições de vida para estas famílias.</p>



A gestão emocional e a criação de mecanismos que promovam uma melhor saúde mental na escola vai mitigar os efeitos que a pandemia está a gerar, dando resposta a necessidades que pais e professores têm vindo a sentir no agravamento da agitação das crianças face ao atual momento pandémico.

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

###### Descrição

Promover a redução do stress e agitação interna das crianças, pais, docentes e não docentes, através da meditação mindfulness, de outras práticas de desenvolvimento pessoal.

Tendo em conta este propósito e diagnóstico do estado emocional destas crianças, estaremos a trabalhar para que haja a harmonização e melhoria da saúde mental desta comunidade de Marvila.

Acreditamos que estas atividades que propomos poderão ser as ferramentas para um novo diálogo com a comunidade, pois as sessões de meditação serão realizadas de forma regular, na fábrica do empreendedor em Marvila ou em alternativa ao ar livre, para fomentar a paz e calma interior de todas estas crianças e pais, pois sabemos que as crianças neste momento têm maior dificuldade de concentração e de gerirem as suas próprias emoções e isso afeta o equilíbrio familiar das mesmas, que de outra forma não teriam acesso a estas ferramentas.

###### Sustentabilidade

Ao promover aulas semanais e workshops pontuais vamos implementar na rotina familiar práticas que trarão bem-estar, melhoria no estado emocional da comunidade, e desta forma acreditamos que após o término das sessões haverá maior abertura e aplicabilidade destas ferramentas no dia-a-dia. Facilitar a formação de intervenientes locais para darem continuidade e sustentabilidade ao desenvolvimento local do projeto nos momentos seguintes.

##### Objetivo Específico de Projeto 2

###### Descrição

Desenvolver atividades que aproximem as crianças, famílias e por conseguinte a comunidade através de apresentação de aulas que promovam a saúde mental e hábitos saudáveis na alimentação com o objectivo de alcançar o bem-estar e o equilíbrio emocional de todos os envolvidos.

Estaremos a estabelecer contactos e articular esforços com outras entidades que estão no território a desenvolver



trabalho no meio que as envolve, sensibilizando-as para actividades com outros parceiros locais, como as escolas e biblioteca de Marvila.

**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** Capacitar adultos, docentes e/ou pais, através de actividades de formação, para que estes trabalhem as competências pessoais e profissionais, por meio de técnicas para a empregabilidade e o empreendedorismo local ou ferramentas de desenvolvimento pessoal e de autoconhecimento.  
As sessões de formação a serem disponibilizadas serão abertas à comunidade de Marvila, pelos promotores e parceiros, facultando formadores para que os participantes venham a ter competências técnicas para a empregabilidade, o empreendedorismo, alimentação saudável e ferramentas de desenvolvimento pessoal e de autoconhecimento.

**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

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



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
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: entidade(s)	Corações de Roda, Vitamimos
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
Recursos humanos	2 Facilitadores 1 Formador 1 Mediador Comunitário
Local: entidade(s)	Sea Agency
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

Actividade 4 Oficinas de Soft-skills para pais

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: entidade(s) SEA Agency, com apoio da Corações de Roda

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

Actividade 5 Festival comunitário

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: entidade(s) Corações de Roda - Associação, Sea Agency e Vitamimos

Valor 8900 EUR

Cronograma Mês 10

Periodicidade Pontual

Nº de destinatários 150

Objectivos específicos para que concorre

1, 2

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



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Obras	0 EUR
Total	50000 EUR
	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
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

