

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2022  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 087

Namorar à janela (do mundo) 2.0



**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 4Change, Cooperativa Cultural e de Solidariedade Social CRL

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Designação Fundação LIGA

Designação Junta de Freguesia de Marvila

Designação ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Designação Associação para o Planeamento da Família

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Namorar à janela (do mundo) 2.0

BIP/ZIP em que pretende intervir

1. Casalinho da Ajuda
32. Quinta das Salgadas / Alfinetes
33. Marquês de Abrantes
34. PRODAC
53. Marvila Velha

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Igualdade de Género

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução

Potenciar a inclusão social e digital da população sénior de Marvila através do aumento da Literacia para os Média, integrada com os processos reflexivos e ligação interpessoal/intergeracional sobre igualdades e direitos, promotores de participação cívica na comunidade. Facilitação da cidadania ativa através da capacitação para a utilização das novas tecnologias, promovendo acesso e ferramentas de descodificação da informação, superando a exclusão digital e social sénior agravada pela Covid-19.

Fase de sustentabilidade

Disseminação de metodologias participativas e práticas respeitadoras da igualdade de género e autodeterminação das



pessoas seniores, a serem multiplicadas de forma autónoma pela comunidade profissional/voluntária e pelos próprios seniores nos seus espaços de ação. Fomentar a autonomia de um coletivo informal constituído pela população sénior de Marvila e Ajuda, através de espaço de reflexão, estratégias de intervenção local e parcerias, no âmbito das problemáticas dos BIP e da cidade.

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>           Marvila concentra apenas 1.5% da população de Lisboa, contudo aqui se encontra 3.9% da população analfabeta da cidade, pelo que se identifica uma necessidade premente de literacia(s), especialmente LM no combate à desinformação. Estudos interpretativos da população verificam que nos Bairros das Salgadas/Alfinetes, Marquês de Abrantes e PRODAC se encontra a maior concentração populacional do território (52.9%), com a maior percentagem de população sénior do território de Marvila (44.1%), com ênfase para o Bairro da PRODAC (34.4%), justificando o estabelecimento de parceria com SCML-PRODAC como pólo de ação local (Martins, J. C., &amp; Mourato, J. (2018). Marvila/Beato Research Report. CES). Embora o Diag. Social de Lisboa (2015-2016) não refira dados relativos à literacia digital das pessoas seniores, estima-se que a exclusão digital deste grupo seja uma realidade e que os territórios de Marvila exijam uma resposta multidisciplinar face ao presente indicador - semelhantes à realidade trabalhada nos BIP da Ajuda. Em acréscimo, identifica-se a urgência de disseminar práticas promissoras na ótica do respeito pelos direitos sexuais, privacidade e autodeterminação da população sénior junto da comunidade profissional com ação direta com este grupo, inclusive multiplicando ferramentas que promovam a igualdade de género e a reflexão participada das pessoas seniores - e cuja desinformação mediática se figura como um desafio a ultrapassar.         </p>
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	<p>           O objetivo da intervenção é potenciar a inclusão social e digital das populações sénior de Marvila e da Ajuda através do aumento da literacia para os média e das aprendizagens inter-pares e intergeracionais, promotoras de participação         </p>





com outras organizações do território (por ex. através da JFM e do do grupo "Eu sou Digital" da PRODAC); a resposta a problemas estruturais de isolamento e iliteracia mediática que provocam medo e ansiedades na população, amplificados pela pandemia e propagados através de notícias falsas e/ou desinformação.

Paralelamente, através de uma abordagem a temas como os direitos humanos e a igualdade de género, previnem-se comportamentos de risco e de violência, criando comunidades mais inclusivas.

Impactos-chave: Comunidade profissional envolvida enquanto multiplicadora de práticas nos seus círculos profissionais e pessoais; mentores do Clube Sénior da F. LIGA continuam a sua capacitação na relação com seniores de Marvila, que aumentam a sua literacia e inclusão social.

Sustentabilidade

Sustentabilidade garantida pelos benefícios decorrentes das dinâmicas criadas e uma consistente disseminação de resultados. Os recursos disponibilizados no âmbito do Ciclo de Formação e da capacitação individual (Fichas e tutoriais), aliados a um trabalho de encadeamento e rede de parcerias, sustentam a utilização e replicação do modelo produzido. As organizações locais, no âmbito da sua intervenção, podem reutilizar sem custos as ferramentas para seniores e profissionais, disponíveis na plataforma. Neste sentido, a criação destas sinergias e uma atividade de disseminação dos resultados pelos BIP/ZIP dos territórios de Marvila e da Ajuda, permitirá a apropriação destas ferramentas e a possibilidade de adequação aos diferentes públicos-alvo. Possibilita ainda o alargamento a toda a comunidade BIP/ZIP - considerando que o Ciclo de Formação e os materiais serão inspirados pelo projeto "Namorar à Janela (do mundo)", sendo na sua maioria em formato online, permitiram uma participação e utilização a nível territorial e nacional.

Acresce o impacto das relações criadas nos novos grupos em Marvila e a continuação da capacitação de utentes do Clube Sénior através do seu papel de mentoria - que fortalecem a capacitação individual das pessoas seniores: a sustentabilidade e o impacto social de um apoio individualizado de base necessitam dessa ligação e seguimento.

Após a avaliação do impacto da metodologia, procurar-se-ão outros financiamentos (público, privado, nacional, Europeu).

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Ativar competências interpessoais para a participação da população sénior nos processos de cidadania ativa, numa perspetiva de empoderamento intergeracional e desmontagem de estereótipos de idadismo e discriminação etária. Uma aposta no aumento das competências interpessoais da população sénior de Marvila na relação com mentores do Clube Sénior (da Ajuda) e também uma troca de conhecimento



entre pares, reforçada pelo papel de jovens voluntários que promovem a partilha intergeracional de competências (digitais e outras: histórias de vida/afetos, conhecimentos informais como a cozinha, a dança ou simples experiência de vida). O conhecimento é fortalecido com a utilização e descodificação dos média, motivando a integração nas relações digitais mediatizadas - e dimensão online é reforçada pelas sessões presenciais.

Em articulação com entidades parceiras dos dois territórios, estruturam-se as competências base para esta série de Encontros Intergeracionais, em espaços comunitários centrais, com o intuito de promoverem: 1) capacitação digital; 2) dinâmicas LM para descodificação de informação e participação cívica; 3) privilegiar os patrimónios de memórias comunitárias e emocionais, a partir da metodologia de Histórias de Vida e da desconstrução de estereótipos. Nos Encontros é construída a campanha de advocacy.

Facilita-se o autoconhecimento da população sénior no domínio dos seus direitos e TIC, promovendo a capacidade de participação cívica e a ação de advocacia social.

Sustentabilidade

A sustentabilidade dos processos gerados no âmbito deste objetivo está garantida para além do tempo de duração do projeto, uma vez que é neste objectivo que se reforça a autonomização das pessoas seniores com o conhecimento interpessoal entre dois territórios (Ajuda e Marvila) e duas gerações (sénior e júnior), bem como a elaboração de uma campanha multidisciplinar a ser disseminada na cidade de Lisboa - e em formato online - por forma a maximizar os resultados.

A constituição de apoios informais por empatia, mentoria e trabalho voluntário (sustentado nas parcerias) maximizam os resultados. Este processo de ignição estruturado apresenta-se na continuidade das dinâmicas iniciadas no território da Ajuda, pretendendo consolidar uma rede colaborativa entre os territórios BIP e as várias organizações locais que trabalham com pessoas jovens e seniores - como nos espaços da Biblioteca de Marvila, JFM e SCML-PRODAC - como uma incubadora de ação comunitária, com possibilidade de perdurar por vários anos. A expectativa é que a continuidade do projeto em fase de sustentabilidade, por ser assente nas duas abordagens das relações intergeracionais e da educação inter-pares, supere em grande medida os investimentos necessários.

Nos dois anos de sustentabilidade, a 4Change e as parcerias locais apoiarão ações e encontros que repliquem e adaptem o processo traçado e registado durante este ano - seja na continuação do trabalho com o grupo inicial, seja na replicação com novos grupos.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Monitorizar, avaliar e gerar aprendizagens que validem a implementação do projeto - promovendo maior resiliência e





articulação do ecossistema dos parceiros BIP/ZIP, testando e validando modelos de resposta para as comunidades locais e suas populações sénior, em contexto de mitigação pós-pandemia e na construção de respostas para replicação noutros territórios.

A monitorização e avaliação dos impactos sociais obtidos com o projeto, centrados pela abordagem MEL - acrónimo inglês 'Monitoring, Evaluation and Learning' ou 'monitorização, avaliação e aprendizagem' - constitui um eixo de atividades por si só: vai permitir comprovar o valor das atividades, métodos, materiais e modelos criados pelo projeto. Isto significa que vai não apenas poder verificar e validar a implementação do projeto, mas vai começar por alinhar as atividades e materiais a utilizar - alguns já desenhados e produzidos na primeira fase do projeto 'Namorar à janela (do mundo)' - com as necessidades do terreno, da equipa e beneficiários.

Depois, ao longo da implementação, as reuniões de monitorização permitem a discussão dos resultados e estratégias, permitindo reavaliar rotas e opções, retroalimentando a execução do projeto - fazendo uma melhor gestão do impacto na implementação.

No final, os modelos criados quer para a capacitação de profissionais e de seniores, mas igualmente para a mobilização e gestão de voluntariado intergeracional, estarão validados-para implementação futura e noutros territórios.

#### Sustentabilidade

Primeiro, a sustentabilidade do projeto depende da qualidade da ação, materiais e capacitação, bem como dos impactos gerados e da mitigação das necessidades e riscos a que vem responder. Esta atividade de monitorização-avaliação-aprendizagem-gestão do impacto vai por isso sustentar e fortalecer a capacidade da própria equipa da 4Change e das parcerias.

Vai ainda monitorizar, validar e retro-alimentar a implementação do projeto com as aprendizagens, para afinar a gestão dos impactos e a eficiência e eficácia em obter resultados - e mantê-los: com a coordenação da atividade a cargo do grupo de investigação do CIS-IUL 'Saúde para todos' e da Professora Sibila Marques, com a larga experiência e conhecimento sobre os temas (Envelhecimento, idadeísmo e discriminação etária) vai permitir afinar modelos, adaptar metodologias, validar materiais e testar respostas de implementação para o futuro e para outros contextos.

Por outro lado, a verificação dos impactos do projeto e a sua comprovação e validação pela equipa da CIS-IUL, vão justificar e comprovar o seu valor perante outros financiadores e técnicos que trabalham com a população sénior, permitindo a escala e replicação a longo prazo, fortalecendo a sustentabilidade futura do projeto.

#### CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO



Actividade 1	1. Capacitar para incluir
Recursos humanos	Os RH envolvidos são técnicas e coordenadoras da 4Change, da APF, da Fundação LIGA e do CIS-ISCTE. O pólo central da atividade será em Marvila através do envolvimento das equipas e espaços da Biblioteca de Marvila, SCML-PRODAC e/ou JFM na organização e preparação das atividades. Também na articulação de contatos com organizações dos territórios (ex. contacto estabelecido com 4Crescente) com ação junto da população sénior. No sentido de alargar o espaço de reflexão e de capacitação, serão convidadas pessoas especialistas nas temáticas abordadas ao longo do Ciclo de Formação - Idadismo, Média, Sexualidade Sénior e Literacia para os Média. Iniciadas também as apresentações de voluntários jovens que colaboram com capacitação digital.
Local: entidade(s)	As atividades terão como base a Biblioteca de Marvila, que será o polo central de ação. Ainda assim, para as sessões individuais está pensado recorrer-se a um espaço disponibilizado por uma parceria (formal ou informal) de proximidade, de entre as várias estabelecidas (JFM, SCML-PRODAC, Grupo Comunitário 4Crescente).
Valor	21229 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 2	2. Partilhar para conhecer
Recursos humanos	Os recursos humanos envolvidos são técnicas e coordenadoras da 4Change, da APF, da Fundação LIGA e do CIS-ISCTE - com a colaboração de todas as parcerias locais nos dois territórios de Marvila e da Ajuda (um dos Encontros intergeracionais decorrerá na Ajuda) e para o 3º Encontro Intergeracional e lançamento da campanha, o evento será também momento de envolver e devolver a toda a comunidade e parceiros informais de Marvila os resultados alcançados pelos seus 'mais velhos', as pessoas seniores de Marvila.
Local: entidade(s)	As atividades terão como base a Biblioteca de Marvila, o espaço da SCML-PRODAC e espaços públicos da JFM, como pólos centrais da atividade. Contudo, os encontros intergeracionais estão previstos para espaços comunitários públicos, disponibilizados pelas parcerias, nomeadamente: - Junta de Freguesia da Ajuda (Antigo balneário da Ajuda, Casa da Cultura ou Mercado da Ajuda) ou Jardim Botânico do





	ISA; - Junta de Freguesia de Marvila ou Centro de Promoção Social/PRODAC ou Biblioteca de Marvila.
Valor	18869 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 3	3. MEL - aumentar o impacto
Recursos humanos	Estas actividades contam com a colaboração da bolsreira contratada e da coordenadora do CIS-ISCTE em parceria com os técnicos da 4Change - conta ainda com a colaboração pontual das equipas das organizações parceiras e pessoas séniores, bem como comunidade técnica, auxiliar e voluntária.
Local: entidade(s)	As actividades terão como base a Biblioteca de Marvila, que será o polo central de ação, com o apoio da disponibilização de espaços pela PRODAC e Fundação LIGA. Reuniões de parceria no ISCTE e 4Change.
Valor	9859 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	45
Objectivos específicos para que concorre	3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	7
	Constituição da equipa de projeto



Função Sara Nasi (Coordenadora do Projeto)  
 Horas realizadas para o projeto 1344  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Sandra Oliveira (Representante do Projeto)  
 Horas realizadas para o projeto 168  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função CIS - ISCTE\_Bolsa de Estágio (Tecnico/a do Projeto)  
 Horas realizadas para o projeto 1680  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Fundação LIGA - Cristina Passos (Técnica - Articulação Clube Sénior Ajuda)  
 Horas realizadas para o projeto 116  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função APF - Sónia Duarte Lopes (Técnica Consultora)  
 Horas realizadas para o projeto 20  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Biblioteca Municipal Marvila (Técnico- Articulação Biblioteca Marvila)  
 Horas realizadas para o projeto 75  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não 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%)	1
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)	25
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1000
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	5
Nº de destinatários mulheres	15
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	5
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	25
Nº de destinatários imigrantes	2
Pessoas destinatárias das comunidades ciganas	3
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	1
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	28
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	6
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	2
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
Encontros em espaços online	9

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	26757 EUR
Encargos com pessoal externo	14895 EUR
Deslocações e estadias	1150 EUR
Encargos com informação e publicidade	4185 EUR
Encargos gerais de funcionamento	1150 EUR
Equipamentos	1820 EUR
Obras	0 EUR
Total	49957 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	4Change, Cooperativa Cultural e de Solidariedade Social CRL
Valor	49957 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	4Change
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2500 EUR
Descrição	Disponibilização de materiais pedagógicos de Literacia para



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

os Média e de Educação para a Cidadania para reforçar a capacitação de pessoas seniores, profissionais e voluntárias.

Utilização de equipamentos para todas as atividades (projetor, computadores, internet móvel, etc.).

Mobilização e gestão de voluntários para todas as atividades, em especial A1 e A2.

Entidade	APF - Associação para o Planeamento da Família
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2000 EUR
Descrição	Disponibilização de materiais pedagógicos desenvolvidos no âmbito do trabalho da associação (Projeto Sexualidade Maior) e Referencial de Formação de Profissionais acerca da temática da Sexualidade Sénior; Facilitação de espaço de reuniões e trabalho ao consórcio do projeto.
Entidade	Junta de Freguesia de Marvila
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3500 EUR
Descrição	Apoio a todas as atividades e intercâmbios em espaços da freguesia de Marvila, com um cálculo eventual de 70 horas de utilização, bem como a facilitação de transporte em caso de necessidade no âmbito das atividades 1 e 2. Apoio na identificação de utentes para participação nas atividades 1 e 2. Apoio da equipa técnica da JFM para fortalecimento dos contactos com organizações formais e informais dos territórios: SCML/PRODAC, Grupo comunitário 4 Crescente e outras associações e agentes que trabalham com a população sénior e que permitam as trocas intergeracionais. Apoio na disseminação e divulgação das atividades e da Campanha através dos canais da JFM.
Entidade	Biblioteca de Marvila
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	13000 EUR
Descrição	Salas e instalações para eventual realização de reuniões de parceria ao longo dos meses de implementação do projeto (disponibilização de 1 sala durante 4h/semana, cujo preço tabelado é 133EUR/hora, para reuniões e trabalhos do consórcio do projeto), bem como a articulação do espaço enquanto pólo central das ações do projeto; em acréscimo, disponibilização do foyer para exposições relacionadas com a Campanha a desenvolver.
Entidade	Junta de Freguesia da Ajuda
Tipo de apoio	Não financeiro



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Valor	1000 EUR
Descrição	Apoio das atividades em espaços públicos, mediante as possibilidades existentes, realizadas pelo Clube sénior da Ajuda e pelo grupo sénior de Marvila (A1 e A2). Apoio da equipa técnica da JFA para agilização de contactos com organizações formais e informais do território, nomeadamente na articulação com a Casa da Cultura para a mobilização de utentes para participação nas atividades. Apoio na disseminação e divulgação das atividades e da Campanha através dos canais da JFA.
Entidade	Fundação LIGA
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1800 EUR
Descrição	Salas e instalações da Fundação LIGA, com um cálculo mínimo de 10 horas de utilização (valor médio de aluguer/hora para utilização do auditório da Fundação LIGA de EUR40 = 400 euros). Mobilização e acompanhamento das pessoas seniores do Clube Sénior para participação nas atividades 1, 2 e 3 (Estimativa de 100h de acompanhamento das atividades com valor de 14,61EUR/hora).

**TOTAIS**

Total das Actividades	49957 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	23800 EUR
Total do Projeto	73757 EUR
Total dos Destinatários	105

