

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2024  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 073

Crescer e Aprender em Movimento



**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 Associação Juntos & Fortes

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Associação Vitamimos SABE

Designação ARAL-Associação de Residentes do Alto do Lumiar

Designação Junta de Freguesia de Santa Clara

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Crescer e Aprender em Movimento

BIP/ZIP em que pretende intervir 67. Alta de Lisboa Centro

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Educação de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução O projecto visa combater a exclusão social de crianças da Alta de Lisboa, através da prática do kickboxing e da implementação de hábitos alimentares saudáveis. O objectivo é contribuir para o bem-estar destas crianças e respectivas famílias , proporcionando a oportunidade de participarem em actividades desportivas e o acesso a uma alimentação saudável.

Fase de sustentabilidade O consórcio compromete-se com a continuidade do projecto, em moldes diferentes, na sua fase de sustentabilidade. As relações criadas com as famílias e crianças irão perdurar no tempo tal como os conhecimentos adquiridos.

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico	<p>A comunidade da Alta De Lisboa apresenta uma grande falange populacional de várias etnias e culturas, o que faz desta zona de Lisboa uma comunidade multicultural. Contudo o contexto que se vive nesta zona de Lisboa é muito desafiante, quer seja na área económica, social ou de educação.</p> <p>A vida escolar e social das crianças fica colocada em causa, acabando por levar os jovens ao abandono da vida académica enveredado por percursos complexos.</p> <p>É neste contexto que o desporto surge como uma ferramenta essencial para a integração, sendo reconhecido como um elemento essencial para o desenvolvimento físico, mental e social das crianças.</p> <p>Apesar disso, a participação em actividades desportivas é limitada, pela falta de instalações desportivas acessíveis e de informação sobre os benefícios do desporto, contribuindo assim para a exclusão das crianças em actividades desportivas regulares.</p> <p>Aliado a isto, vem a necessidade de uma alimentação saudável para a melhoria da qualidade de vida destas crianças e famílias, o acesso a uma alimentação adequada é fundamental para um bom crescimento e desenvolvimento.</p> <p>Contudo em territórios de intervenção prioritária como este, existem desafios na disponibilidade e acesso a alimentos frescos, nutritivos e acessíveis. Além disso, hábitos alimentares pouco saudáveis, como consumo excessivo de alimentos processados e açucarados, são comuns estando ligados a factores socioeconómicos e falta de educação alimentar.</p>
Destinatários preferenciais	Crianças
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	<p>O objectivo geral deste projecto passa por combater a exclusão social das crianças da alta de Lisboa através do desporto, mais concretamente do kickboxing e da implementação de hábitos de alimentação saudáveis, contribuindo assim para o bem-estar das crianças e das suas famílias.</p> <p>O kickboxing é uma ferramenta valiosa para alcançar este objectivo por um conjunto de razões:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aptidão física e saúde, por ser um desporto dinâmico que combina técnicas de artes marciais e exercícios cardiovasculares. Ao incorporar o kickboxing no projecto, podemos promover a aptidão física e a saúde em geral.</li> <li>-Disciplina e autocontrolo, que são competências essenciais para a vida das crianças. Aprendem a importância de seguir instruções, respeitar regras e manter o foco. Essas competências podem ter um impacto positivo no seu comportamento, tanto dentro como fora do ambiente de</li> </ul>



treino.

-Integração social, porque proporciona um ambiente inclusivo e de apoio para as crianças interagirem e conectarem-se com os seus pares. As sessões de treino e as actividades em grupo promovem o trabalho em equipa, a cooperação e a camaradagem, aprendendo valores que facilitam a sua integração na sociedade.

Consciência Cultural e Respeito:

-O kickboxing tem origem em diversas tradições de artes marciais e possui significado cultural. Ao integrar as crianças no kickboxing, elas são expostas a diferentes práticas culturais, promovendo uma apreciação pela diversidade e incentivando o respeito por outras culturas.

-Acrescentando a isto e contribuindo para o sucesso destas crianças, a educação alimentar também pode ser vista com uma ferramenta de mudança, pois desempenha um papel fundamental na alteração de comportamentos alimentares, ao fornecer informações e recursos educacionais sobre nutrição e hábitos alimentares saudáveis, podemos capacitar as famílias a tomar decisões informadas sobre alimentação, isto é fundamental principalmente em contextos sociais e económicos complicados.

---

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

**Descrição** Promover a participação de crianças da Alta de Lisboa em aulas de kickboxing, com treinos regulares para diferentes faixas etárias. Para que isto aconteça queremos organizar sessões de kickboxing acessíveis e inclusivas, oferecendo oportunidades para que as crianças da alta de Lisboa participem de forma gratuita e em horários adaptados às suas necessidades. Para alcançar esse objectivo, iremos utilizar o espaço cedido pela Escola Pintor Almada Negreiros, uma garagem que necessita de equipamentos, nossa parceira no projecto. Queremos também fomentar o contacto com outros ginásios e associações que praticam o desporto, resultando isto em intercâmbios e aprendizagens fundamentais.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objectivo prende-se muito como facto de que as turmas irão continuar mesmo depois da fase de execução do projecto. Além disso os conhecimentos adquiridos na área do



kickboxing irão perdurar no tempo.  
 Mais reforço que os parceiros se comprometem com a sustentabilidade deste objectivo.

Objetivo Específico de Projeto 2

**Descrição** Incentivar a educação alimentar através da promoção de hábitos alimentares saudáveis para as crianças e famílias. Para isto, queremos realizar Workshops educativos sobre nutrição promovidos pela Vitamimos, parceira do projecto, e criar uma lógica de reflexão e debate sobre o tema em que os pais se possam também apoiar uns aos outros nesta que pode ser uma caminhada desafiante na estrada dos hábitos saudáveis.  
 Consideramos que é essencial que as actividades decorrentes deste objectivo também visem desmistificar o estereótipo de que a comida saudável é mais cara, resultando isto num impedimento para a compra de alimentos mais nutritivos.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objectivo prende-se muito com o facto de as relações na rede de networking construída perdurarem no tempo e os conhecimentos adquiridos no Workshop também.

Além disto acreditamos que existirá uma reprodução da informação das famílias para outras famílias.

Para a persecução destes objectivos em ambas as vertentes os parceiros estão comprometidos com a sustentabilidade.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Remodelação do Espaço e Divulgação
Recursos humanos	1 Coordenador de projecto Escola Pintor Almada Negreiros (voluntários) Junta de freguesia de Santa Clara (voluntários) Associação Vitamimos SABE (voluntários) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (voluntários)
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	4522 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	25

Objectivos especificos para que



	concorre	1
	Actividade 2	Aulas de Kickboxing
	Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador
	Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
	Valor	4522 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	Semanal
	Nº de destinatários	30
	Objectivos especificos para que concorre	1
	Actividade 3	Da Alta para fora
	Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador Junta de Freguesia de Santa Clara (voluntários) Escola Pintor Almada Negreiros (voluntários) Associação Vitamimos SABE (voluntários) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (voluntários)
	Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
	Valor	4522 EUR
	Cronograma	Mês 3, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
	Periodicidade	Pontual7
	Nº de destinatários	125
	Objectivos especificos para que concorre	1
	Actividade 4	Workshops Alimentação Saudável
	Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador 1 técnico Associação Vitamimos
	Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros



Valor	4055 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10
Periodicidade	Pontual4
Nº de destinatários	45
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 5	Grupo Juntos e Fortes
Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador Associação Vitamimos SABE (voluntários) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (voluntários)
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	2855 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	60
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 6	Evento Final
Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador 1 técnico Vitamimos Escola Pintor Almada Negreiros (voluntários) Junta de Freguesia de Santa Clara (voluntários) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (voluntários)
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	2854 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	Pontual1
Nº de destinatários	70
Objectivos específicos para que concorre	1, 2



Nº de parceiros mobilizados	4
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador de Projecto
Horas realizadas para o projeto	1600
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não 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	0
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	60
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	20
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	60
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	1
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	5
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	3
Nº de vídeos criados	5
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	0 EUR
Encargos com pessoal externo	13130 EUR
Deslocações e estadias	2000 EUR
Encargos com informação e publicidade	1000 EUR
Encargos gerais de funcionamento	200 EUR
Equipamentos	7000 EUR
Obras	0 EUR
Total	23330 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Associação Juntos & Fortes
Valor	23330 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Associação de Residentes do Alto do Lumiar
----------	--



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	-Apoio na divulgação do Projecto -Apoio na construção de parcerias e ligação a outros territórios
Entidade	Associação Vitamimos SABE
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	- Apoio na divulgação do Projecto - Realização dos Workshops da Actividade 4
Entidade	Junta de Freguesia de Santa Clara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	- Apoio na divulgação do Projecto - Colaboração na execução do projecto

**TOTAIS**

Total das Actividades	23330 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	3000 EUR
Total do Projeto	26330 EUR
Total dos Destinatários	355

