

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2025  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 042

PRODAC FoodLAB



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 LOCALS APPROACH

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Associação de Moradores do Bairro da PRODAC Norte (1ª Fase)

Designação Junta de Freguesia de Marvila

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação PRODAC FoodLAB

BIP/ZIP em que pretende intervir 34. PRODAC

ODS 2030 Cidades e Comunidades Sustentáveis

Produção e Consumo Sustentáveis

Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto será executado ao longo de 12 meses, divididos em três fases: mobilização e envolvimento comunitário; desenvolvimento de oficinas, piqueniques, visitas e mapeamento; criação do receituário, paisagens alimentares e roteiro alimentar. A fase final incluirá avaliação participativa, produção de outputs e preparação da continuidade através do Círculo de Sabores.

Fase de sustentabilidade Após a execução, o Círculo de Sabores assegurará a continuidade das práticas através da dinamização de piqueniques, oficinas e gestão das paisagens alimentares. O receituário e o roteiro alimentar funcionarão como instrumentos pedagógicos e de mobilização comunitária, garantindo que os impactos em literacia alimentar, saúde e convivialidade perduram no território.

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico	<p>A PRODAC, em Marvila, revela profundas fragilidades, comprometendo a saúde e o bem-estar da população. Segundo as fichas de caracterização, este é um território envelhecido (32,3% com mais de 65 anos) e simultaneamente jovem (9% entre 10-24 anos), com elevada taxa de analfabetismo (4,6%) e baixos níveis de qualificação, fatores que condicionam a literacia alimentar e o acesso a estilos de vida saudáveis.</p> <p>A escassez de comércio alimentar de proximidade e o aumento de pedidos de cabazes (+6620% entre 2019 e 2020) evidenciam um sistema alimentar desconectado, agravando a insegurança alimentar e a incidência de doenças como a diabetes e hipertensão.</p> <p>A elevada proporção de pensionistas isolados (44,5%) acentua a exclusão social e a fragmentação comunitária. As evidências científicas mostram que a comida tem um "poder" social tremendo, capaz de promover a inclusão social, interações e quando associada a práticas saudáveis e sustentáveis pode promover melhorias na saúde e bem-estar. Uma comunidade envelhecida com vontade em combater o isolamento senior através da sensibilização e formação prática para uma alimentação saudável.</p> <p>"PRO.DA.C FoodLab" responde a esta realidade, promovendo literacia alimentar, saúde preventiva e novos espaços de encontro e partilha, contribuindo para os ODS 3, 11 e 12.</p>
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	<p>O projeto "PRODAC Kitchen LAB" visa promover a melhoria da saúde comunitária, a redução da insegurança alimentar e o reforço da coesão social no território da PRODAC, em Marvila, através da valorização dos saberes alimentares locais, da capacitação prática intergeracional em literacia alimentar e da criação de micro infraestruturas públicas de partilha alimentar, como um forno ou mesas exteriores.</p> <p>Partindo de um diagnóstico que identifica elevados níveis de envelhecimento, iliteracia alimentar, isolamento social e desconexão do sistema alimentar urbano, o projeto propõe uma intervenção integrada que cruza educação, património cultural e requalificação simbólica e física do espaço público.</p> <p>A intervenção é desenhada para potenciar o papel da Associação de Moradores da PRODAC como estrutura difusora de conhecimento, polo de mobilização comunitária e agente de continuidade para além do período de financiamento, consolidando a sua posição no território e reforçando a sua capacidade de ação autónoma. Para garantir uma atuação informada e estratégica, o projeto inclui a realização de um estudo participativo da paisagem alimentar local, que permitirá não só compreender a fundo os hábitos, memórias e barreiras alimentares existentes, mas também operar transformações concretas sobre os espaços identificados como críticos ou simbólicos, através da criação de microintervensões urbanas - os "tiny foodscapes".</p>

Ao capacitar seniores e jovens em práticas alimentares saudáveis, recuperar saberes locais e construir novos espaços de pertença e convivialidade, o projeto propõe-se a gerar impactos duradouros na saúde, nos hábitos de vida e na dinâmica comunitária do território.

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1

**Descrição** O projeto visa capacitar seniores e jovens NEET da PRODAC em práticas alimentares saudáveis e culturalmente enraizadas, reconhecendo a literacia alimentar como fator-chave para a saúde e a autonomia em contextos vulneráveis. A intervenção concretiza-se em 12 oficinas práticas, intergeracionais e adaptadas à realidade local, focadas na prevenção de doenças crónicas como a diabetes e a hipertensão, prevalentes no território. Cada sessão partirá da reinterpretação de receitas tradicionais, aliando técnicas culinárias, escolhas alimentares conscientes e noções básicas de nutrição, estimulando competências práticas e cognitivas. As oficinas serão ambientes de experimentação, partilha e construção coletiva de conhecimento, reforçando a convivência intergeracional e a autoestima dos participantes. O Círculo de Sabores assegurará a adequação cultural dos conteúdos e a apropriação comunitária do processo. Este objetivo visa gerar mudanças de comportamento alimentar sustentadas, revalorizando práticas locais e criando núcleos de influência comunitária capazes de difundir padrões alimentares saudáveis.

**Sustentabilidade** A capacitação alimentar promovida pelo projeto será assegurada para além do período de financiamento através de diversas estratégias. Os participantes das oficinas, seniores e jovens NEET, atuarão como núcleos de influência comunitária, disseminando práticas alimentares saudáveis nas suas famílias e redes sociais. As metodologias, receitas reinterpretadas e dinâmicas das oficinas serão sistematizadas em formato acessível, permitindo a replicação local de forma autónoma. O Círculo de Sabores, enquanto estrutura comunitária consolidada, continuará a dinamizar oficinas simplificadas e momentos de partilha alimentar, integrando as práticas adquiridas em eventos públicos e encontros comunitários futuros. A valorização dos saberes locais reinterpretados reforçará a autoestima alimentar da comunidade e permitirá que as aprendizagens se tornem práticas quotidianas sustentáveis. O receituário e os registos das oficinas funcionarão como instrumentos





**Descrição** O projeto propõe consolidar um modelo de participação e governança local através da criação e dinamização do "Círculo de Sabores", grupo informal composto por moradores seniores ativos da PRODAC. Este grupo terá funções de orientação estratégica, validação ética e operacionalização prática das ações, assegurando a apropriação comunitária e a continuidade das dinâmicas criadas. Integrado nas reuniões de parceiros institucionais, o Círculo decidirá sobre prioridades temáticas, escolha de espaços e validação dos conteúdos do receituário ilustrado. Para reforçar a sua autonomia futura, serão desenvolvidas competências de facilitação comunitária e mediação. Paralelamente, será implementado um sistema de monitorização participativa e avaliação de impacto, cocriado com o grupo, para medir, comportamentais e sociais geradas pelo projeto. Este sistema permitirá gerar instrumentos de aprendizagem e replicação, preparando o Círculo de Sabores para atuar como núcleo motor de futuras iniciativas de saúde comunitária e desenvolvimento local sustentável no território da PRODAC.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade do modelo de participação e governança local proposto será assegurada pela consolidação do Círculo de Sabores como estrutura comunitária autónoma e ativa. O grupo será formalizado e integrado nas dinâmicas de decisão e articulação com os parceiros institucionais do território. A capacitação desenvolvida em facilitação comunitária e mediação permitirá ao Círculo dinamizar novas ações de forma autónoma, garantindo continuidade às práticas participativas introduzidas. O sistema de monitorização participativa, cocriado durante o projeto, será apropriado pelo grupo como ferramenta de avaliação e planeamento, reforçando a capacidade crítica e estratégica da comunidade. A articulação com redes locais e a experiência acumulada posicionarão o Círculo de Sabores como núcleo motor de futuras iniciativas de saúde comunitária, literacia alimentar e ativação do espaço público na PRODAC, garantindo que a transformação gerada pelo projeto perdure no tempo e se amplifique organicamente.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

**Actividade 1** Oficinas "Sabores que Cuidam"

**Recursos humanos** 1 coordenador especialista em processos participativos e desenvolvimento local  
1 operacional especialista em animação territorial - Ass. Mor/SCML  
1 facilitador(a)- Ass. Moradores  
1 operacional especialista em serviço social - SCML  
1 bolsa de chefs  
1 nutricionista





bolsa de voluntários

Local: entidade(s) Associação de Moradores do Bairro da PRODAC Norte (1ª Fase)  
Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Valor 998 EUR

Cronograma Mês 4, Mês 7, Mês 10, Mês 12

Periodicidade PontualTrimestral

Nº de destinatários 125

Objectivos especificos para que concorre 2

Actividade 4 Paisagem Alimentar

Recursos humanos 1 coordenador especialista em processos participativos e desenvolvimento local  
1 operacional especialista em regeneração urbana/ arquitetura  
1 operacional especialista em animação territorial - Ass. Mor/SCML  
1 operacional especialista em serviço social - SCML  
1 facilitador(a)- Ass. Moradores  
1 designer (custo alocado a atividade 5)  
1 documentarista (custo alocado a atividade 5)  
1 artista urbano local

Local: entidade(s) Associação de Moradores do Bairro da PRODAC Norte (1ª Fase)  
Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Valor 5842 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 40

Objectivos especificos para que concorre 1

Actividade 5 Coordenação e Monitorização

Recursos humanos 1 coordenador especialista em processos participativos e desenvolvimento local  
1 operacional especialista em animação territorial - Ass. Mor/SCML  
1 facilitador(a)- Ass. Moradores  
1 gestor financeiro





Nº de parceiros mobilizados	2
	Constituição da equipa de projeto
Função	1 coordenador especialista em processos participativos e desenvolvimento local
Horas realizadas para o projeto	1334
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 operacional especialista em ciências sociais
Horas realizadas para o projeto	80
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 operacional especialista em animação territorial - SCML
Horas realizadas para o projeto	216
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 facilitador(a)- Ass. Moradores
Horas realizadas para o projeto	384
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	1 operacional especialista em serviço social - SCML
Horas realizadas para o projeto	216
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 designer



Horas realizadas para o projeto	30
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 gestor de redes-sociais e comunicação
Horas realizadas para o projeto	100
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 gestor financeiro
Horas realizadas para o projeto	42
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 bolsa de chefs
Horas realizadas para o projeto	60
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 nutricionista
Horas realizadas para o projeto	18
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Artista Urbano
Horas realizadas para o projeto	35
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim



Função	Equipa de Arquitectura e Auto-Construção
Horas realizadas para o projeto	24
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 bolsa de voluntários
Horas realizadas para o projeto	20
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%)	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)	460
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	200
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	2
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	382
Nº de destinatários desempregados	33
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	36

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	301
Nº de destinatários imigrantes	0
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	3
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	1
Nº de publicações criadas	2
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	5
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	1
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	39376 EUR
Deslocações e estadias	16 EUR
Encargos com informação e publicidade	5714 EUR
Encargos gerais de funcionamento	3108 EUR
Equipamentos	1780 EUR
Obras	0 EUR
Total	49994 EUR
Montante de apoio financeiro por entidade promotora	
Entidade	LOCALS APPROACH



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Valor	49994 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Locais
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	8800 EUR
Descrição	<p>A Locals Approach assegura um contributo não financeiro estimado em 8.800EUR, refletindo o forte compromisso com a execução e sustentabilidade do projeto. Este valor inclui:</p> <p>(i) 240 horas de trabalho técnico não financiado (160 horas de acompanhamento e articulação técnica + 80 horas de coordenação estratégica) valorizadas a 30EUR/hora = 7.200EUR;</p> <p>(ii) Materiais e equipamentos próprios de gestão e apoio às atividades (computadores, portáteis, impressora, ferramentas digitais, máquina fotográfica, material de desgaste, entre outros) = 600EUR;</p> <p>(iii) Equipamentos próprios de cozinha para confeção e oficinas práticas = 600EUR;</p> <p>(iv) Disponibilização de voluntários e membros da Locals em regime voluntário para apoio às atividades do projeto = 200EUR;</p> <p>(v) Utilização dos canais institucionais de comunicação da Locals e da sua rede de contactos locais e nacionais, potenciando a visibilidade, articulação e replicabilidade da intervenção.</p> <p>Este contributo demonstra a solidez da entidade promotora, garantindo capacidade técnica, operativa e institucional para além do financiamento solicitado, e reforçando o compromisso da Locals com a transformação participativa dos territórios.</p>
Entidade	Santa Casa da Misericórdia
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	6620 EUR
Descrição	<p>A SCML, através do Centro de Promoção Social da PRODAC, assegura um contributo não financeiro estimado em 6.620EUR, essencial para a execução territorial do projeto. Este valor inclui:</p> <p>(i) Cedência regular de espaços físicos para oficinas, reuniões do consórcio e sessões de trabalho comunitário (2 dias/mês x 12 meses, valorizado em 80EUR/dia = 1.920EUR);</p> <p>(ii) Afetação de dois técnicos especializados - um com perfil em serviço social e outro com experiência em animação territorial - para apoio direto à equipa e acompanhamento das atividades (100 horas x 20EUR/hora = 2.000EUR);</p> <p>(iii) Materiais e equipamentos próprios de cozinha e apoio às atividades (estimado em 1.500EUR);</p>



- (iv) Afetação do grupo informal Raíz, composto por seniores do centro, para participação ativa no projeto (estimado simbolicamente em 1.000EUR);
- (v) Divulgação institucional através de redes de comunicação da SCML = 200EUR.

Estes contributos reforçam a ancoragem comunitária do projeto, garantindo mediação social, apoio logístico e integração plena no ecossistema local de cuidados, envelhecimento ativo e intervenção de proximidade.

Entidade	Junta de Freguesia de Marvila
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2300 EUR
Descrição	<p>A Junta de Freguesia de Marvila assegura um contributo não financeiro estimado em 2.300EUR, centrado no apoio logístico e institucional à implementação do projeto no território da PRODAC. Este contributo inclui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Apoio à tramitação e articulação com os serviços competentes para licenças de ocupação de espaço público necessárias à realização de eventos comunitários e intervenções leves no espaço urbano (estimado em 50h x 20EUR/h = 1.000EUR);</li> <li>(ii) Disponibilização dos seus canais institucionais de comunicação (site, redes sociais, newsletter) para divulgação pública das atividades = 500EUR;</li> <li>(iii) Acompanhamento técnico e simbólico em momentos-chave do calendário do projeto, como inaugurações de foodscapes, sessões públicas e encontros intergeracionais = 500EUR;</li> <li>(iv) Apoio à articulação com serviços operacionais da freguesia, incluindo apoio pontual à logística em eventos públicos e suporte básico a microintervenções (estimado simbolicamente em 300EUR).</li> </ul> <p>Este contributo reforça o alinhamento institucional do projeto com o poder local e garante condições operacionais e administrativas para a sua implementação segura, participada e enraizada no território de Marvila.</p>
Entidade	Associação de Moradores do Bairro da PRODAC Norte (1ª Fase)
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	4000 EUR
Descrição	<p>A Associação de Moradores da PRODAC assegura um contributo não financeiro estimado em 4.000EUR, resultante da sua forte ligação à comunidade e do seu papel estratégico na mobilização local. Este contributo inclui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Disponibilização das suas instalações para encontros do Círculo de Sabores, sessões de preparação logística, escuta comunitária e reuniões informais do projeto (20 dias x 25EUR/dia = 500EUR);</li> <li>(ii) Participação ativa e voluntária de membros da</li> </ul>



