

experiências
projectos parcerias
transformar
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: 086

Arte de Envelhecer com Estilo



BAIROS 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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Companhia da Esquina, Associação Cultural

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Junta de Freguesia de Carnide

Designação Associação de Moradores do Bairro Padre Cruz

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Arte de Envelhecer com Estilo

BIP/ZIP em que pretende intervir 16. Padre Cruz

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Educação de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto "A Arte de Viver com Estilo" promove o envelhecimento ativo e valoriza as histórias de vida de pessoas idosas do Bairro Padre Cruz por meio de oficinas semanais de teatro, música e movimento que terão lugar no Centro Social e Polivalente. A iniciativa inclui a produção de materiais documentais e artísticos, culminando numa apresentação pública no CCC e numa exposição fotográfica.

Fase de sustentabilidade Durante a execução, técnicos do Centro Social e Polivalente do Bairro PC participam ativamente, adquirindo competências para aplicar as metodologias artísticas no dia a dia da residência assistida e do centro de dia. Serão desenvolvidos materiais de apoio acessíveis, como guiões das oficinas e exercícios, para uso autónomo. Com isso, o projeto afirma-se como um modelo replicável de intervenção artística e comunitária com pessoas idosas, promovendo impacto duradouro no território.

DESCRIÇÃO DO PROJETO



Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	Os destinatários de "Arte de Viver com Estilo" são maioritariamente pessoas idosas entre os 70 e os 95 anos, com predomínio do género feminino, sem exclusão de participantes masculinos residentes em residências assistidas ou utentes do centro de dia do Centro Social e Polivalente (CSP) e outros idosos do bairro. Com trajetos marcados por baixos rendimentos, profissões ligadas à construção, indústria, limpezas ou comércio informal, apresentam níveis reduzidos de literacia e, em alguns casos, limitações físicas ou cognitivas. Este grupo enfrenta várias necessidades emergentes: falta de oportunidades de participação cultural e criativa, isolamento emocional e social, desejo profundo de transmitir saberes, memórias e exp de vida que ainda não encontraram espaço de escuta e valorização. É tb notória a fragilidade das redes de apoio familiar e comunitárias, o que torna urgente a criação de contextos de pertença e de expressão pessoal. Estas pessoas possuem um rico património imaterial e afetivo, com forte ligação ao bairro e às suas memórias de trabalho e vida comunitária. Mostram interesse em partilhar saberes e experiências e abertura à criação artística, desde que adaptada ao seu ritmo e capacidades. O projeto utiliza a arte como meio de escuta, expressão e valorização das vivências da população sénior, promovendo bem-estar, memória coletiva, autoestima e ligação entre gerações, sempre respeitando os seus ritmos e capacidades.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temáticas preferenciais	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	Os destinatários de "A Arte de Viver com Estilo" são maioritariamente pessoas idosas entre os 70 e os 95 anos, com predomínio do género feminino, sem exclusão de participantes masculinos residentes em residências assistidas ou utentes do centro de dia do Centro Social e Polivalente (CSP). Com trajetos marcados por baixos rendimentos, profissões ligadas à construção, indústria, limpezas ou comércio informal, apresentam níveis reduzidos de literacia e, em alguns casos, limitações físicas ou cognitivas. Este grupo enfrenta várias necessidades emergentes: a falta de oportunidades de participação cultural e criativa, isolamento emocional e social, desejo profundo de transmitir saberes, memórias e exp de vida que ainda não encontraram espaço de escuta e valorização. É tb notória a fragilidade das redes de apoio familiares e comunitárias, o que torna urgente a criação de contextos de pertença e de expressão pessoal. Estas pessoas possuem um rico património imaterial e afetivo, com forte ligação ao bairro e às suas memórias de trabalho e vida comunitária. Mostram interesse em partilhar saberes e experiências, e abertura à criação artística, desde que adaptada ao seu ritmo e capacidades.

O projeto utiliza a arte como meio de escuta, expressão e valorização das vivências da população sénior, promovendo bem-estar, memória coletiva, autoestima e ligação entre gerações, sempre respeitando os seus ritmos e capacidades

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	Promover a participação cultural e criativa de pessoas idosas através da realização de oficinas artísticas regulares-teatro,música,expressão e movimento-adaptadas às suas capacidades físicas,cognitivas e sensoriais Visa garantir que a população sénior seja não apenas destinatária, mas protagonista de experiências artísticas significativas,onde a sua voz,corpo e memória são valorizados como matéria-prima criativa.As oficinas,realizadas de forma contínua e em contexto seguro,vão promover o desenvolvimento de competências expressivas,estimular a cognição e a memória afetiva e fomentar o bem-estar emocional e a socialização entre pares Com 1 metodologia centrada na acessibilidade e no respeito pelos ritmos individuais,as atividades serão conduzidas por profissionais das artes com exp em contextos sociais e em envelhecimento ativo. Cada oficina será desenhada para permitir a participação de pessoas com diferentes níveis de mobilidade, literacia e capacidade sensorial, utilizando estratégias como estímulos visuais e sonoros trabalho em pares ou grupos pequenos e técnicas de improvisação adaptada Além do processo artístico, estas oficinas funcionarão como dispositivos de inclusão social e prevenção do isolamento,fortalecendo laços de pertença e gerando novas formas de representação simbólica da história de vida de cada participante. A continuidade das atividades ao longo do projeto e a documentação das práticas permitirão ainda a sua replicação futura pelos técnicos do CSP
Sustentabilidade	A sustentabilidade deste objetivo será garantida pela capacitação de técnicos, criação de materiais pedagógicos duradouros, fortalecimento de parcerias institucionais e o envolvimento da comunidade. O legado do projeto estará, assim, assegurado, permitindo que os idosos possam continuar a ser protagonistas em processos artísticos e participativos, promovendo a inclusão social e o bem-estar de forma sustentável. Este desenvolvimento aborda as medidas práticas que garantirão a continuidade das atividades criativas e participativas, sustentando o impacto do projeto a longo



prazo.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	Promover a inclusão social e prevenir o isolamento dos participantes, criando contextos de encontro, diálogo e criação coletiva que reforcem o sentimento de pertença e o reconhecimento das suas identidades pessoais e comunitárias. Além do processo artístico, estas oficinas funcionarão como dispositivos de inclusão social e prevenção do isolamento, fortalecendo laços de pertença e gerando novas formas de representação simbólica da história de vida de cada participante. A continuidade das atividades ao longo do projeto e a documentação das práticas permitirão ainda a sua replicação futura pelas equipas técnicas das instituições parceiras.
-----------	--

Sustentabilidade

A sustentabilidade do objetivo específico "Promover a inclusão social e prevenir o isolamento dos participantes" está diretamente vinculada à criação de condições que favoreçam o desenvolvimento de redes de apoio social duradouras e à continuidade de práticas que incentivem a integração dos idosos na comunidade. Este objetivo visa garantir que os participantes se sintam parte de um grupo e tenham acesso contínuo a atividades que promovam a sua inclusão social, ao mesmo tempo que minimizem o risco de isolamento.

A inclusão social e a prevenção do isolamento dos idosos será garantida pela criação de um ambiente contínuo de participação, onde os idosos possam se expressar, sentir-se valorizados e conectados com a comunidade. O projeto Raízes Vivas cria um ciclo de interações sociais que vai além das atividades em si, estabelecendo uma cultura de apoio e inclusão que continuará a beneficiar os participantes a longo prazo.

A sustentabilidade deste objetivo específico está intimamente ligada à criação de um ecossistema de apoio contínuo para os idosos, que envolva não apenas as instituições e a família, mas também a comunidade local. Ao integrar as atividades artísticas no cotidiano dos participantes e promover a participação ativa dos idosos, o projeto assegura que a inclusão social seja uma prática permanente e que o risco de isolamento seja minimizado de forma eficaz e duradoura.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	Valorizar e preservar a memória individual e coletiva dos bairros de origem dos participantes, através da recolha e transformação de histórias de vida, objetos significativos, músicas e imagens em produtos artísticos com dimensão e reconhecimento público
-----------	--

Este objetivo propõe integrar a vivência pessoal e a memória afetiva dos participantes como conteúdo central do processo criativo. Ao incentivar a partilha de histórias, objetos simbólicos, canções, rituais e práticas do quotidiano, pretende-se transformar o conhecimento vivido em matéria artística, promovendo o sentimento de orgulho e pertença. As oficinas irão incluir momentos de recolha oral, dramatização de memórias, criação de canções autobiográficas ou composição de colagens visuais e sonoras, resultando em conteúdos artísticos que refletem a diversidade, a resiliência e a riqueza cultural dos bairros de origem.

Sustentabilidade

A sustentabilidade deste objetivo está relacionada com a criação de um ambiente onde as histórias e as experiências de vida dos idosos sejam constantemente reconhecidas e integradas no tecido cultural da comunidade. Este objetivo visa garantir que as memórias individuais e coletivas dos participantes não sejam apenas preservadas, mas também compartilhadas, valorizadas e transmitidas para as gerações futuras. A sustentabilidade deste objetivo não se limita à documentação e preservação das memórias, mas também envolve a promoção de uma cultura de respeito e valorização dessas memórias ao longo do tempo com a Criação de Arquivos e Materiais Documentais que registem as histórias, testemunhos, objetos e experiências dos participantes

Estes arquivos incluirão não apenas gravações de áudio e vídeo, mas também transcrições, fotografias, materiais artísticos e outros produtos gerados ao longo das oficinas (como peças teatrais ou músicas). Estes materiais serão preservados e poderão servir como base para futuras atividades ou iniciativas de partilha de conhecimento. Além disso, os arquivos estarão disponíveis e poderão ser em futuros projetos educativos ou culturais, assegurando que as memórias dos idosos sejam utilizadas para promover o reconhecimento da sua história dentro da comunidade. A sustentabilidade é garantida pela criação de arquivos duradouros, pelo uso de plataformas digitais com foco na continuidade das práticas culturais e na integração das memórias na comunidade

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Rostos e Traços
Recursos humanos	1 coordenador geral, 1 designer, 1 editor Gráfico 1 fotógrafo, 1 produtor executivo, 1 formador de teatro 1 técnico do Centro Social e Polivalente do Bº Padre Cruz



Local: entidade(s) Sala localizada nas instalações do Centro Social e Polivalente do Bº Padre Cruz (CSP Padre Cruz) da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Valor 7075 EUR

Cronograma Mês 1, Mês 2

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 25

Objectivos especificos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 2 Sábios em Cena - Oficinas de Teatro

Recursos humanos
 1 Coordenador Geral
 1 Formadores de Teatro
 1 Produtor Executivo
 1 Fotógrafo
 1 Diretor Artístico
 1 Tecnico CSP

Local: entidade(s) Sala localizada nas instalações do Centro Social e Polivalente do Bº Padre Cruz (CSP Padre Cruz) da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Valor 6525 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, 2, 3

Actividade 3 Notas de Ontem e de Agora

Recursos humanos
 1 Coordenador Geral
 1 Formadores de Musica
 1 Produtor Executivo
 1 Fotógrafo
 1 Diretor Artístico
 1 Tecnico CSP

Local: entidade(s) Sala localizada nas instalações do Centro Social e Polivalente do Bº Padre Cruz (CSP Padre Cruz) da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Valor 6525 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 específicos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 4 Em Cada Passo, Uma História
 Recursos humanos 1 Coordenador Geral
 1 Formadores de Dança
 1 Produtor Executivo
 1 Fotógrafo
 1 Diretor Artístico
 1 Técnico CSP
 Local: entidade(s) Sala localizada nas instalações do Centro Social e Polivalente do Bº Padre Cruz (CSP Padre Cruz) da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Valor 6525 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 específicos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 5 Impressões e Expressões
 Recursos humanos 1 Coordenador Geral
 1 Designer
 1 Produtor Executivo
 1 Fotógrafo
 1 Camara Video
 1 Editor Video
 1 Gestor conteúdos
 1 Formador Teatro
 1 Formador Musica
 1 Formador Dança
 Local: entidade(s) Centro Social e Polivalente do Bº Padre Cruz (CSP Padre Cruz) da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Valor 12075 EUR
 Cronograma Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
 Periodicidade Mensal
 Nº de destinatários 65
 Objectivos específicos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 6 Olhares em Cena
 Recursos humanos
 1 Coordenador Geral
 1 Técnico Som
 1 Produtor executivo
 1 Fotógrafo
 1 Câmara Vídeo
 1 Editor Vídeo
 1 Técnico Luz
 1 Diretor Artístico
 1 Formador Teatro
 1 Formador Música
 1 Formador Dança
 1 Técnico CSP

Local: entidade(s) Junta de Freguesia de Carnide

Valor 7125 EUR
 Cronograma Mês 12
 Periodicidade Pontual1
 Nº de destinatários 150
 Objectivos específicos para que concorre 1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 4

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador Geral

Horas realizadas para o projeto	185
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Produtor Executivo
Horas realizadas para o projeto	306
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Diretor Artístico
Horas realizadas para o projeto	95
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Formador de Teatro
Horas realizadas para o projeto	129
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Formador de Musica
Horas realizadas para o projeto	102
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Formador de Dança
Horas realizadas para o projeto	102
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

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

Função	Editor Gráfico
Horas realizadas para o projeto	25
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Fotógrafo
Horas realizadas para o projeto	135
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Operador de Câmara
Horas realizadas para o projeto	40
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Editor de Vídeo
Horas realizadas para o projeto	65
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Gestor de Conteúdos
Horas realizadas para o projeto	50
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Técnico de Som
Horas realizadas para o projeto	10
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Técnico de Luz
Horas realizadas para o projeto	10
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Técnico do Centro Social Polivalente
Horas realizadas para o projeto	251
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 $\geq 75\%$)	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)	40
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	150
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental	3
Nº de destinatários mulheres	30
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	40
Nº de destinatários imigrantes	5
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	0
Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	2
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	3
Nº de vídeos criados	6
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	14650 EUR
Encargos com pessoal externo	19150 EUR
Deslocações e estadias	1100 EUR
Encargos com informação e publicidade	3250 EUR
Encargos gerais de funcionamento	5700 EUR

Equipamentos	2000 EUR
Obras	0 EUR
Total	45850 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Companhia da Esquina, Associação Cultural
Valor	45850 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Centro Social e Polivalente do Bº Padre Cruz (CSP Padre Cruz) da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	6275 EUR
Descrição	O Centro Social Polivalente disponibiliza 1 técnico para estar presente nas atividades e tem como objetivo: Assegurar a articulação contínua entre o projeto artístico "A Arte de Envelhecer Com Estilo" e a realidade institucional dos participantes, garantindo o acompanhamento individualizado, a segurança e o bem-estar dos idosos durante as atividades, bem como a integração do trabalho desenvolvido no projeto na dinâmica global da instituição. A presença do técnico permite : - Apoiar os participantes com necessidades específicas, físicas, cognitivas ou emocionais, durante as sessões; - Facilitar a comunicação entre equipa artística e instituição, assegurando a coerência entre metodologias de intervenção e práticas institucionais; - Acompanhar a evolução dos participantes, contribuindo para a avaliação do impacto do projeto; - Promover a continuidade e sustentabilidade das aprendizagens, ajudando a integrar práticas de expressão artística no dia a dia da instituição após o término do projeto. Paralelamente, o técnico será envolvido num processo formativo informal e contínuo, durante o qual irá adquirir ferramentas e metodologias para o desenvolvimento de atividades artísticas adaptadas ao contexto sénior.

TOTAIS

Total das Atividades	45850 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	6275 EUR

Total do Projeto	52125 EUR
Total dos Destinatários	360

