



**LEVE**

**COMPREENDER**

CURSOS ONLINE PARA PRÁTICAS DIÁRIAS MAIS CONSCIENTES E SUSTENTÁVEIS



Tecnologia  
para o  
bem social!

# Aprenda no teu próprio tempo!

Compreender que novos hábitos são necessários para uma vida mais harmoniosa e sustentável é fundamental para o momento que vivemos, difícil é conciliar aprendizado às poucas horas livres que temos em meio ao dia a dia.

E por isso a plataforma **Leve Compreender** é inteiramente digital, inclusiva e te dá flexibilidade para aprender. Os cursos são todos online e podem ser feitos com intervalos de tempo... No teu tempo!

## **Formar melhores cidadãos.**

Cada individuo é importante em nossa comunidade e assim suas ações diárias também.

Ações mais conscientes e sustentáveis trarão benefícios ao coletivo em longo prazo.

**Compreender** sobre nossas responsabilidades sociais e quais papéis cabem a cada membro da comunidade torna ela mais sólida e colaborativa.

## **Despertar para uma vida sustentável.**

Cada vez mais as pessoas se preocupam com o nosso planeta e o futuro dele. Viver em equilíbrio e harmonia com o meio ambiente exige mudanças nas rotinas dentro e fora de casa. Para reduzir o consumo de plástico e outros materiais de uso único é preciso mudarmos mentes e comportamentos.

Mas despertar para tais questões demanda **conhecimento!**

## **Impacto na comunidade local.**

Uma freguesia mais consciente, solidária, saudável e responsável só acontece com ações locais e transformadoras.

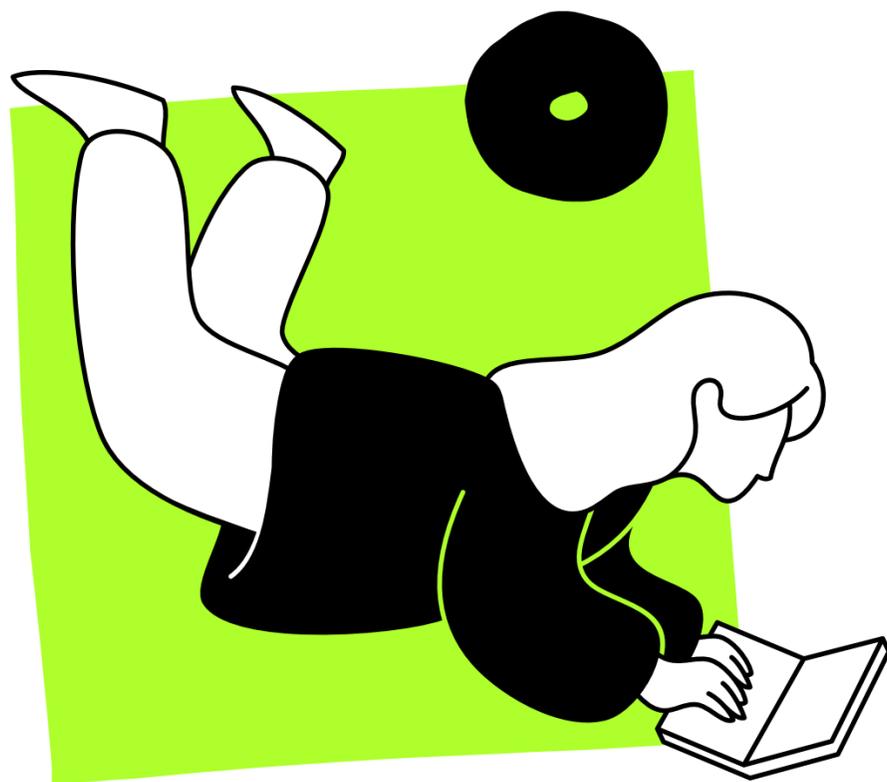
**O impacto** que cada comunidade pode ter internamente em seus próprios moradores é importante para formar uma nação muito mais sólida. Precisamos começar a agir de dentro para fora!

# Cursos para uma vida mais desperta & verde:

Aprendendo com profissionais da área.

- Liderança em sustentabilidade para jovens.
- Cozinha sem desperdício alimentar.
- Cosméticos Naturais | Aprenda a fazer em casa.
- Compostagem doméstica | Aprenda e faça a tua.
- Meditação para iniciantes.
- Yoga para iniciantes.
- Introdução Urban Jungle | Como manter plantas em casa.
- Reciclagem Urbana | Como funcionam os ecopontos.
- Slow living | Desacelerando para uma vida mais presente.
- Introdução ao Zero Waste.
- Consumo consciente para crianças | Módulo Kids.
- Introdução à economia circular.
- Armário Capsula | Moda consciente e sustentável.
- Pequenos eventos sustentáveis.

# Como funciona?



De forma fácil e didática o morador da Penha de França poderá realizar seu cadastro na plataforma digital **Leve Compreender** de forma gratuita!



Assim que Cadastrado na plataforma o morador da JFPF poderá ter acesso a 14 cursos relacionados com sustentabilidade, zero waste, saúde e bem estar .



Os cursos estarão disponíveis no formato de **vídeoaula** e podem ser assistidos no próprio tempo do usuário, dando maior flexibilidade e possibilitando o mesmo se formar em um ou mais cursos do seu interesse.



As aulas terão um formato leve, de fácil compreensão com legendas e tradução em libras! Todas as aulas terão exercícios para download no site. Ao completar os cursos o usuário ganha um certificado digital de conclusão.

# Orçamento

- Profissionais que darão os cursos: 3.500€
- Desenvolvimento de material didático digital para ensino: 200€
- Plataforma digital: 300€
- Produção de cenografia: 150€
- Captação de Imagens e áudio: 1.600€
- Edição de vídeo: 1.500€
- Artes vetoriais para inserção em vídeo: 100€
- Produção de arte gráfica para divulgação: 350€
- Concepção do design do projeto: 250€
- Criação de redes sociais do projeto: 450€
- Conteúdo / Manutenção das redes sociais: 450€
- Gestão de dúvidas, respostas e comentários durante execução do projeto: 450€
- Legenda e profissionais para linguagem de sinais: 1.150€

**TOTAL: 10.000€**

# **5 motivos** para esse ser o projeto escolhido pelo público:

- Primeira freguesia a ter uma plataforma de cursos online gratuita focada em bem-estar e sustentabilidade.
- Ajuda na formação de cidadãos mais conscientes e participativos.
- Maior presença online da freguesia com conteúdos relevantes e que geram interatividade com os moradores.
- Orçamento participativo bem investido para os moradores; Cursos 100% gratuitos.
- Possibilidade do projeto receber mais cursos e multiplicar ainda mais o seu alcance.

# Projeto desenvolvido para:



Penha  
de França  
do rio à colina

Criado por:

