



Regulamento | Edição 2025

Artigo 1º

Âmbito

1. O Programa iO2 - Ideias com Impacto, adiante designado por Programa iO2, é promovido pela *Oeste Respira* e tem como objetivo apoiar projetos com impacto no bem-estar e qualidade de vida, para desenvolverem o seu modelo de sustentabilidade financeira e social.
2. Os participantes do Programa iO2 recebem bolsas de participação gratuita, após avaliação das respetivas candidaturas.
3. O Programa iO2 oferece as seguintes componentes:
 - a) Capacitação em 4 módulos: Posicionamento (*marketing* e *branding*); Negócio (gestão financeira); Operações (gestão de projeto) e Impacto (monitorização e avaliação social).
 - b) Eventos para *networking* e venda, incluindo Impact Talks+ e *Demo Day*.
 - c) Espaço de trabalho em regime de *cowork* (opcional).
 - d) Acesso à rede de mentores O2.

Artigo 2º

Elegibilidade

1. Podem candidatar-se ao Programa iO2 pessoas a título individual e pessoas integradas em entidades dos setores privado ou da economia social.
2. São elegíveis projetos que estejam em:
 - a) fase de ideação (sem ter iniciado a implementação) e
 - b) fase de implementação.
3. É elegível apenas um projeto por candidato(a), embora o mesmo candidato(a) possa apresentar mais do que uma candidatura.



Regulamento | Edição 2025

Artigo 3º

Submissão de Candidaturas

1. As candidaturas são submetidas através de formulário disponível no sítio web www.oesterespira.pt até 18 de setembro de 2025.
2. As candidaturas são consideradas válidas após e-mail de confirmação, enviado pela equipa da *Oeste Respira* para o endereço de correio eletrónico fornecido no ato de candidatura.
3. Poderão ser solicitadas aos candidatos informações complementares e/ou comprovativos, para verificação da elegibilidade.

Artigo 4º

Seleção

1. As candidaturas são avaliadas segundo os seguintes critérios e respetiva ponderação percentual:
 - a) Motivação do(a) candidato(a) (10%).
 - b) Áreas de bem-estar e qualidade de vida trabalhadas (30%).
 - c) Proposta de valor e potencial de impacto social (60%).
2. A *Oeste Respira* comunicará a todos os candidatos a sua seleção ou exclusão para o Programa iO2, através do e-mail utilizado por aqueles no ato de candidatura.
3. A participação no Programa iO2 implica, por parte de cada participante, o conhecimento e aceitação integral dos termos e condições previstos no presente Regulamento.
4. A participação no Programa iO2 implica, por parte da pessoa proponente ou - no caso de pessoas coletivas - do titular de órgão estatutário ou de função de gestão executiva -, a assinatura de Contrato de Incubação, segundo modelo fornecido pela *Oeste Respira*.



Regulamento | Edição 2025

5. Os projetos seleccionados são anunciados no dia 22 de setembro às 18h, através do sítio web www.oesterespira.pt e por email enviado para o endereço de correio electrónico fornecido no ato de candidatura.

Artigo 5º

Condições Gerais de Participação

1. Os participantes devem possuir equipamento informático e acesso à internet, bem como capacidade de utilização de ferramentas *online* de videoconferência (por exemplo, Google Meet) e de ferramentas de partilha de documentos (por exemplo, Google Drive).
2. As pessoas ou entidades seleccionadas nomeiam um elemento de ligação, afeto ao seu projeto, preferencialmente com funções executivas, para servir de representante institucional da entidade e ponto de contacto com a Oeste Respira.
3. Podem frequentar as sessões de capacitação, no máximo, três elementos por projeto ou entidade.
4. É obrigatória a frequência - por pelo menos um dos elementos participantes de cada projeto - de todos os *webinars*, de sessões de trabalho *online* assistido, de eventos *Impact Talks* e do evento *demo day* - bem como o cumprimento das tarefas atribuídas no decorrer da mentoria.
6. Em cada um dos módulos do Programa iO2, pelo menos um elemento da equipa tem que participar na totalidade dos *workshops* e na mentoria.
7. As sessões de mentoria personalizada são agendadas de acordo com as disponibilidades do mentor e do/a participante/equipa.

Artigo 7º

Direitos dos Participantes



Regulamento | Edição 2025

1. Cada participante pode solicitar esclarecimentos quanto às decisões que lhes digam respeito, devendo para tal utilizar o e-mail respira@oesterespira.pt.
2. Cada participante recebe formação (*workshops*) e formação acompanhada (mentoria), fornecida por especialistas nas áreas de comunicação, operações, análise de risco financeiro e impacto social.
3. Cada participante pode utilizar as salas da *Oeste Respira* em Torres Vedras como espaço de escritório e de representação (que inclui água, eletricidade, internet e limpeza), durante 12 meses.
4. Cada participante pode recorrer, com a mediação da *Oeste Respira*, à rede de mentores *Oeste Respira*, no intuito de desenvolver o seu projeto com o apoio de potenciais parceiros e clientes.

Artigo 8º

Deveres dos Participantes

1. Durante o Programa iO2, cada participante compromete-se a:
 - a) Respeitar e cumprir com assiduidade e pontualidade a calendarização e horários estabelecidos.
 - b) Disponibilizar informação sobre o projeto que lhes seja solicitada.
 - c) Manter a sua webcam ligada durante todos os *worskhops* online.
 - d) Frequentar um mínimo de 50% das horas de mentoria antes do *Demo Day*.
 - e) Frequentar todas as sessões de trabalho assistido e realizar as tarefas associadas às mesmas.
 - f) Comunicar com a organização do Programa iO2 e responder aos questionários de acompanhamento e de avaliação, mesmo depois de terminado o Programa.
 - g) Colaborar na divulgação do Programa iO2, sempre que lhe for solicitado, prestando depoimentos e fornecendo informação sobre o seu projeto e/ou sobre participação no Programa.



Regulamento | Edição 2025

- h) Reconhecer e aceitar que, em caso de incumprimento reiterado das alíneas (a) e (c) do presente artigo, isso poderá acarretar a suspensão da sua participação no Programa.

Artigo 9º

Exclusão

1. A *Oeste Respira* reserva-se o direito de rejeitar qualquer inscrição ou, ainda, de penalizar qualquer irregularidade ou atitude anti-ética cometida pelos participantes.
2. Constitui causa de exclusão o não cumprimento de alguma das obrigações determinadas neste Regulamento, tais como:
 - a) Não participação nos *workshops* e eventos definidos no Artigo 1º do presente Regulamento.
 - b) Interrupção do desenvolvimento da iniciativa / projeto submetido ao Programa iO2.
 - c) Desvio ou alteração injustificada do projeto submetido aquando da candidatura ao Programa iO2.
 - d) Violação de qualquer disposição legal ou regulamentar aplicável.

Artigo 10º

Confidencialidade e proteção de dados

1. Todos os envolvidos no Programa iO2 - participantes, formadores e mentores - comprometem-se a manter sigilo sobre o conteúdo de todas as informações a que têm acesso durante a sua participação neste programa. Designadamente: sobre dados suscetíveis de afetar direitos de propriedade intelectual e/ou imagem, mesmo após o término do mesmo, exceto na medida do estritamente necessário para a execução da iniciativa, promoção e divulgação.
2. Os emails dos participantes serão introduzidos na base de dados da Oeste Respira.



Regulamento | Edição 2025

É assegurada a segurança dos dados pessoais e o respeito pela política de proteção de dados.

Artigo 11º

Propriedade Intelectual e Industrial

1. Os direitos de propriedade intelectual e industrial das ideias e/ou projetos dos participantes pertencem aos mesmos. Os participantes concedem permissão à equipa da Oeste Respira para utilizar informação não confidencial na sua atividade de promoção e divulgação.
2. A organização não pode ser responsabilizada por qualquer violação de propriedade intelectual e industrial, uso indevido ou plágio por outro candidato ou por entidades externas à organização.

Artigo 12º

Disposições finais

1. A comunicação entre as entidades selecionadas e os promotores do Programa iO2 faz-se por meio de correio eletrónico, utilizando o endereço de correio eletrónico fornecido pela entidade no ato de candidatura.
2. A Oeste Respira reserva-se o direito de modificar o presente regulamento, bem como as datas e locais de realização dos eventos, e de decidir a suspensão ou término antecipado do Programa por motivos de força maior. Serão comunicadas as alterações aos participantes, acompanhadas de exposição dos motivos da modificação, suspensão ou término.
3. À Oeste Respira compete a interpretação das disposições deste regulamento e resolução de casos omissos. Da decisão quanto à interpretação do regulamento e resolução de casos omissos não cabe recurso.



Regulamento | Edição 2025