

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa 2012

### FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 076

Rede de Afectos



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* FITI - Federação de Instituições de Terceira Idade

**ENTIDADES PARCEIRAS**

*Designação* Movimento Defesa da Vida

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO**

*Designação* Rede de Afectos

*BIP/ZIP em que pretende intervir*

- 8. Ameixoeira (PER)
- 13. Bela Flor
- 14. Liberdade
- 15. Quinta do Tarujo
- 17. Centro Histórico de Carnide
- 35. Rego (Bairro de Santos e PER)
- 43. Alfama
- 46. Quinta do Lavrado
- 47. Horizonte
- 48. Bairro São João de Brito / Pote de Água
- 52. Paço do Lumiar
- 53. Marvila Velha
- 64. Anjos
- 67. Alta de Lisboa Centro

**Síntese do Projecto**

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

**DESCRIÇÃO DO PROJECTO**

**Objetivo Geral de Projeto**



*Diagnóstico*

Torna-se imperativo adaptar serviços e estruturas, urbanas e habitacionais, de modo a que estes incluam e sejam acessíveis a pessoas mais velhas com diferentes necessidades e capacidades, é destas premissas que surge o presente projeto: "INTERVENÇÃO SISTEMICA PARA A QUALIDADE DE VIDA SÊNIOR NOS BAIROS DE INTERVENÇÃO PRIORITÁRIA"

Verificamos de acordo com o Relatório de Consulta Publica da Carta dos BIP/ZIP que o problema social do crescente envelhecimento e das mudanças urbanas (muitas vezes hostis) se traduz num Crescente isolamento, na Perda de mobilidade, na Perda de acuidade auditiva, visual e motora, no Adensamento da ocupação do espaço público, no Aumento de tráfego e invariavelmente num crescente Anonimato e heteronomia.

De acordo com o Relatório de Consulta Publica da Carta dos BIP/ZIP a preocupação com a crescente solidão dos idosos está patente nas Zonas onde nos alvitramos a desenvolver o presente projeto.

Nas zonas referidas podemos considerar que os idosos sós são uma tipologia emergente, o que nos leva a acreditar que o projeto que aqui apresentamos é de suma importância para a ressignificação da velhice nas duas zonas acima apresentadas.

*Temática preferencial*

Competências e Empreendedorismo

*Destinatários preferenciais*

Idosos

*Objectivo geral*

A proposta que agora se apresenta constitui uma linha de acção que se pretende levar a cabo, com os seguintes objectivos essenciais:

- Promoção dos conceitos de envelhecimento ativo e saudável, participativo, em segurança, e da dignidade com que a sociedade portuguesa olha e deve olhar os cidadãos mais idosos, no respeito pelos conceitos e avanços científicos e de Direitos Humanos das Instituições Nacionais e Internacionais de referência.
- Promoção da cidadania ativa através da participação da população Sénior na melhoria das suas condições de vida

O projeto aqui apresentado abraça várias temáticas, uma vez que se baseia numa perspetiva holística e sistémica:

**Competências e Empreendedorismo**  
Formação de Grupo Psicoeducativo Sénior e Grupo de Desenvolvimento Pessoal (Espaço Vida) destinado a idosos no sentido de ajudar à resolução de problemas e desenvolver boas práticas pessoais e comunitárias.

**Inclusão e Prevenção**  
Formação de Grupo Psicoeducativo Sénior e Grupo de Desenvolvimento Pessoal (Espaço Vida) destinado a idosos no sentido de ajudar à resolução de problemas e desenvolver boas praticas pessoais e comunitárias.

**Promoção da Cidadania**  
Promove a convivência intergeracional

**Objetivos Específicos de Projeto**



**Descrição** Comemoração do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações (2012).  
Promovendo a Educação, Formação e Desenvolvimento Humano, na perspectiva de um Envelhecimento Ativo e Saudável, Prevenção da Deficiência e da Dependência e promoção autonomia, independência e reabilitação precoce

Criar Grupos Psicoeducativo para o envelhecimento ativo e a participação ativa nos BIP assinalados

**Sustentabilidade** Em consequência da avaliação do projecto em curso far-nos-á sentido, posteriormente, alargar as temáticas a abordar com este grupo nomeadamente ao nível da espiritualidade e religião, cuidados de enfermagem e outras que sejam pertinentes e que vão ao encontro das necessidades dos seniores abrangidos pelo projeto.  
Para além disso, perspectiva-se no decorrer dos dois próximos anos a criação de grupos de auto-ajuda, que poderão ser liderados pelos próprios seniores.

### Objetivo Específico de Projeto 2

**Descrição** Mudança de procedimentos e atitudes na prestação de cuidados, apoio social às pessoas idosas  
- Criação do Grupo de Formação para a PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS para colaboradores

**Sustentabilidade** Em consequência da avaliação do projecto em curso far-nos-á sentido, posteriormente, alargar as temáticas a abordar com este grupo nomeadamente ao nível do cuidar em fase agónica, o cuidar de clientes demenciados.  
Para além disso, perspectiva-se no decorrer dos dois próximos anos o acompanhamento on job dos impactos da formação e a monitorização dos mesmos.

### Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** Prevenção do Isolamento, da Solidão, Depressão e Discriminação Visando Contribuir para o reconhecimento do papel das Pessoas idosas no Voluntariado e nas acções de Voluntariado  
Programa de influência em saúde escolar, para a construção de uma imagem positiva e do conhecimento sobre o envelhecimento desde a infância  
Criação de Grupo de Desenvolvimento Pessoal - ESPAÇO VIDA e Oficinas de Saberes

**Sustentabilidade** m consequência da avaliação do projecto em curso far-nos-á sentido, posteriormente, alargar as temáticas a abordar com este grupo nomeadamente ao nível da ocupação significativa dos seniores e outras que sejam pertinentes e que vão ao encontro das necessidades dos seniores abrangidos pelo



projeto.  
Para além disso, perspectiva-se no decorrer dos dois próximos anos a criação de ateliers expressivos (intergeracionalidade de saberes/ Banco do tempo) liderados pelos próprios Seniores, mediante acompanhamento e orientação/supervisão técnica

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

*Actividade 1*

-

*Descrição*

Grupo de Intervenção Psico-Educativa - grupo Sénior  
De forma a diminuir o impacto emocional do processo de envelhecimento de pessoas com idade avançada, propomo-nos constituir um Grupo de Intervenção Psico-Educativa com os mesmos, visando, por um lado, a formação e informação, e, por outro lado, a troca de experiências de vida.  
A Intervenção psicoeducativa surge da necessidade de ajudar os idosos a encarar as dificuldades emocionais, sociais e físicas/práticas que o processo de envelhecimento impõe. Os seniores deixam de sentir o estigma e as dificuldades psicoemocionais, assim como a desmistificação da culpa por necessitarem de ajuda.

*Recursos humanos*

1 Psicólogo  
1 Assistente Administrativo  
Sala de formação  
Papel  
Tinteiros  
Canetas  
Marcadores  
CD's  
Caixa de balões  
Lanche (bolos, café e sumo)  
Computador  
Quadro  
Projector  
Sala  
Cadeiras  
Carrinha de transporte

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-

*Resultados esperados*

Objectivos gerais do projeto:  
- Promoção da melhoria da Qualidade de Vida e Bem-Estar do idoso  
- Aumentar, gradualmente, nos seniores o sentimento de satisfação com a sua vida  
- Diminuir, gradualmente, o número de seniores com morbilidade psicológica e psiquiátrica  
Objectivos intermédios

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

- Levar os seniores a refletirem sobre a fase do ciclo vital em que se encontram (características, dificuldades e positivities)
  - Conduzir os seniores a partilharem e verbalizarem as suas experiencias face à sua velhice
  - Diminuição do isolamento social
  - Aumento da auto-estima
  - Fomentar a adopção de estratégias mais adequadas para lidar com problemas do quotidiano
  - Promoção do relacionamento interpessoal entre os participantes
  - Fomentar a adopção de estratégias de coping mais adequadas por parte dos participantes
- Objetivos operacionais ou específicos:
- Criação de 2 Grupos Psicoeducativos, com um mínimo de quinze elementos cada, que irão participar em sessões quinzenais de Maio 2012 a Fevereiro de 2013
  - Criação, entre 2012 e 2015, de 6 grupos psicoeducativos

*Valor* 16600.00 EUR

*Cronograma* Mês 1, Mês 2, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

*Periodicidade* Mensal

*Nº de destinatários* 0

*Objectivos especificos para que concorre* 1

*Actividade 2* -

*Descrição* Grupos de Desenvolvimento Pessoal com Seniores - Espaço Vida

Os objetivos que se pretendem alcançar com o presente projeto são:

- Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida da População Idosa
- Prevenção das Incapacidades Associadas ao Processo de Envelhecimento
- Otimizar as capacidades cognitivas, motoras, emocionais e sociais do adulto em idade avançada contribuindo para:
  - Retardamento do declínio das habilidades psicomotoras (tonicidade, equilíbrio, noção do corpo, estruturação e orientação espaço-temporal, praxia global e fina - entendendo-se a capacidade práxica como a capacidade de coordenar e executar movimentos, gestos com uma determinada intencionalidade.);
  - Retardamento do declínio das habilidades cognitivas (atenção, concentração, memória, linguagem, escrita, cálculo, processamento, planificação e execução);
  - Retardamento da deterioração sensorial e perceptiva (melhoria das capacidades de reconhecimento e percepção



visual, auditiva, olfactiva, táctil, gustativa, corporal, bem como aspectos confusionais da percepção da própria identidade);

- A diminuição das perturbações emocionais, afectivas e sociais (angústia, medos, inadequada relação com o corpo e binómio vida/morte, isolamento social);
- Prevenção do Isolamento, depressão e Suicídio;
- Intervenção em Crise (Luto, Institucionalização, Reforma)

**Recursos humanos**

1 Coordenador de Projecto  
1 Psicólogo  
1 Assistente Administrativo  
Sala de formação  
Papel  
Tinteiros  
Canetas  
Marcadores  
CD's  
Caixa de balões  
Lanche (bolos, café e sumo)  
Computador  
Quadro  
Projector  
Cadeiras  
Carrinha de transporte

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados**

- Aumento do Suporte Social
- Introdução e Envolvimento em Novas Atividades

Torna-se essencial mencionar que todos os seniores têm direito a um projeto de vida que potencie as suas capacidades e os valorize como indivíduos. Este projeto de vida, com objectivos bem definidos e exequíveis, deve ser elaborado pelo idoso.

O idoso deve envolver-se em novas ocupações significativas com o objetivo de manter papéis sociais, de viver momentos de bem-estar, de estimular e manter capacidades, de promover as relações com o cuidador familiar, de socializar e diminuir o isolamento e solidão. Objectivos operacionais ou específicos:

- Criação de 2 Grupos de Desenvolvimento Pessoal, com um mínimo de quinze elementos cada grupo, que irão participar em sessões semanais de Maio 2012 a Fevereiro de 2013
- Criação, entre 2012 e 2015, de 6 grupos de Desenvolvimento Pessoal - Espaço Vida.

**Valor** 16600.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 0



*Objectivos específicos para que concorre*

2, 3

*Actividade 3*

-

*Descrição*

De forma a diminuir o impacto emocional do processo de envelhecimento de pessoas com idade avançada, propomo-nos constituir Acção Formativa com os Directores Técnicos das Respostas Sociais, visando, por um lado, a formação e informação, e, por outro lado, a troca e partilha de experiências.

*Recursos humanos*

1 Gestor da Formação  
1 formador  
1 Assistente Administrativo  
Sala de formação  
Papel  
Tinteiros  
Canetas  
Marcadores  
Quadro  
Projector  
Cadeiras  
Pastas

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-

*Resultados esperados*

- Fomentar a adopção, por parte dos formandos, de estratégias mais adequadas para intervir com os idosos institucionalizados (Residência, Centro de Dia, SAD). O presente Projecto destina-se a 5 grupos de 10/15 Directores Técnicos de Respostas Sociais Residências, Centros de Dia, SAD.

*Valor*

12000.00 EUR

*Cronograma*

Mês 1, Mês 2, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

*Periodicidade*

Mensal

*Nº de destinatários*

0

*Objectivos específicos para que concorre*

1, 2

*Actividade 4*

-

*Descrição*

Criação de Espaços de Partilha Intergeracionais  
Promover reuniões de partilha de conhecimentos entre crianças e idosos. Potencializar a entreaajuda e transmissão de conhecimentos ao longo da vida, quer por parte dos





	idosos quer das crianças.
<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenador de Projecto 1 Psicólogo/educador 1 Assistente Administrativo Sala de formação Papel Tinteiros Canetas Marcadores Quadro Projector Cadeiras Pastas
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	O idoso deve envolver-se em novas ocupações significativas com o objetivo de manter papéis sociais, de viver momentos de bem-estar, de estimular e manter capacidades, de promover as relações com outras gerações, de socializar e diminuir o isolamento e solidão. Educação e transmissão de valores éticos às gerações mais jovens. Objetivos operacionais ou específicos: - Criação de 4 espaços de partilha, com um mínimo de quinze elementos cada grupo, que irão participar em sessões quinzenais de Maio 2012 a Fevereiro de 2013 - Criação, entre 2012 e 2015, de 8 grupos
<i>Valor</i>	4800.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* -----

### Constituição da equipa de projeto

### Criação de emprego (Impacto)



Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%) -----

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto -----

**Destinatários (Resultados)**

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) -----

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes -----

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes -----

**Equidade**

Nº de destinatários com deficiência / doença mental -----

Nº de destinatários mulheres -----

Nº de destinatários desempregados -----

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) -----

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) -----

Nº de destinatários imigrantes -----

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração -----

Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade -----

Nº de intervenções no espaço público -----

Nº de publicações criadas -----

Nº de páginas de Internet criadas -----

Nº de páginas de facebook criadas -----



*Nº de vídeos criados* -----

*Nº de artigos publicados em jornais / revistas* -----

*Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)* -----

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

*Encargos com pessoal interno* 7644.00 EUR

*Encargos com pessoal externo* 25120.00 EUR

*Deslocações e estadias* 3022.00 EUR

*Encargos com informação e publicidade* 514.00 EUR

*Encargos gerais de funcionamento* 1800.00 EUR

*Equipamentos* 11900.00 EUR

*Obras* 0.00 EUR

*Total* 50000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* FITI - Federação de Instituições de Terceira Idade

*Valor* 50000.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* -

*Tipo de apoio* Financeiro

*Valor* 0.00 EUR

*Descrição* -

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 50000 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 50000 EUR

*Total do Projeto*      50000 EUR  
*Total dos Destinatários*      0

