

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa 2013

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 015

Saúde para avós e netos



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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Associação Pétalas D'Ideias

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação PROSAUDESC-Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

Designação Filmideia Associação Cultural

Designação Grupo Muzenza de Capoeira - Associação Desportiva, Recreativa e Cultural

Designação Associação Amigos e Idosos Quinta das Laranjeiras

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

Designação Saúde para avós e netos

BIP/ZIP em que pretende intervir 39. Quinta das Laranjeiras

40. Casal dos Machados

Síntese do Projecto

Fase de execução -----

Fase de sustentabilidade -----

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico O presente projeto irá ser desenvolvido junto da população residente no Casal dos Machados e no Bairro das Laranjeiras, nomeadamente em crianças, jovens e pessoas idosas. Esta população ostenta grandes necessidades em cuidados de saúde, devido à precaridade económica em que vive. O número de agregados familiares que subsistem apenas com o rendimento de inserção social aumentou significativamente nos últimos 12 meses. Por conseguinte, com a conjuntura económica atual, grande percentagem da população alvo do presente projeto não se desloca ao Serviço Nacional de Saúde por falta de recursos económicos e/ou por desconhecimento dos serviços a que pode usufruir. Acresce que, no momento do diagnóstico das necessidades da comunidade residente nos bairros a intervir assistimos a



relatos de indivíduos que não se deslocam ao Serviço Nacional de Saúde por recearem já não estarem isentos do pagamento das taxas moderadoras. Atendendo a que os indivíduos devem ter um papel ativo na melhoria do seu estado de saúde, a realização deste projeto pretende de uma certa forma intervir na sensibilização e educação para a saúde, através do desenvolvimento das diferentes atividades apresentadas.

<i>Temática preferencial</i>	Inclusão e Prevenção
<i>Destinatários preferenciais</i>	Comunidade
<i>Objectivo geral</i>	Promover a adoção de estilos de vida saudável nas crianças, jovens e pessoas idosas residentes no Casal dos Machados e na Quinta das Laranjeiras, através de uma regular vigilância do seu estado de saúde, sendo esta efectuada por uma equipa técnica (médico, enfermeiro, higienista oral, nutricionista). Paralelamente, a capacitação de mediadores também contribuirá para a prevenção dos fatores de risco de doenças naquela população.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

<i>Descrição</i>	Formar e capacitar agentes locais em cuidados básicos de saúde
<i>Sustentabilidade</i>	a formação de oito mediadores (jovens residentes no casal dos Machados e na Quinta das Laranjeiras) tem como finalidade dotá-los para autonomamente realizarem intervenção na restante comunidade nas áreas da saúde de forma a contribuírem para estilos de vida saudáveis. Por conseguinte, os jovens que receberem a formação assumirão a responsabilidade de ajudarem, após conclusão do projecto, a comunidade dos respetivos bairros.

Objetivo Específico de Projeto 2

<i>Descrição</i>	Minimizar as desigualdades em saúde
<i>Sustentabilidade</i>	o desenvolvimento de redes de voluntariado através de estudantes universitários dos cursos de medicina, enfermagem, nutrição e higiene oral permitirá dar continuidade ao trabalho desenvolvido durante a execução do projecto.

Objetivo Específico de Projeto 3



Descrição Promover a adoção de estilos de vida saudáveis por parte da comunidade

Sustentabilidade as sessões de sensibilização e o acompanhamento da população, bem como a produção de materiais lúdicos pedagógicos permitirão contribuir para o aumento da literacia na área da saúde dos cidadãos.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

Actividade 1 Organização e divulgação do projeto

Descrição Esta atividade permitirá a integração da equipa técnica na comunidade a intervir, bem como a divulgação do projeto e a seleção dos mediadores que receberão a formação.

Recursos humanos Recursos humanos da entidade promotora e parceiras

Local: morada(s) -

Local: entidade(s) -

Resultados esperados a realização desta atividade permitirá ter identificada a equipa de mediadores (8 elementos) que receberão a formação, a divulgação do arranque do projeto junto da comunidade, a calendarização das atividades a realizar, a criação do logotipo do projecto e as tshirts para a equipa técnica.

Valor 1090.00 EUR

Cronograma Mês 1, Mês 2

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 1500

Objectivos específicos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 2 Formação dos mediadores

Descrição A formação dos mediadores terá uma carga horária de 32 horas. A referida formação será ministrada uma vez por semana (sábado, das 9h às 13h) e contribuirá para aumentar a literacia na área da saúde de 8 jovens (mediadores) que ficarão com competências para ajudar a restante comunidade. Destas competências destacam-se as seguintes: medição da tensão arterial, da glicémia, formar e capacitar a comunidade sobre hábitos de saúde saudáveis com a finalidade de minimizar o aparecimento dos fatores de risco



de doenças. Como forma de incentivo à participação dos 8 jovens, cada um receberá a quantia de 75.00€ pela sua participação na formação.

<i>Recursos humanos</i>	formadores habilitados para o efeito.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	A promoção da saúde, a prevenção das doenças e o tratamento precoce e eficaz poderão conduzir a consideráveis benefícios de saúde e, conseqüentemente, económicos.
<i>Valor</i>	3745.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 4
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	8
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 3</i>	Prevenção e promoção da saúde oral
<i>Descrição</i>	Prevenção e promoção da saúde oral através da realização de campanhas de sensibilização junto da população sobre doenças orais e a sua prevenção. Para avaliar o estado de higiene oral será realizado o índice de placa bacteriana. Cada criança receberá um kit (estojo com uma escova e uma pasta de dentes).
<i>Recursos humanos</i>	higienista oral
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Melhoria dos hábitos e da frequência de escovagem de modo a reduzir a prevalência de cárie e de gengivite. Redução da ingestão de alimentos cariogénicos, redução da quantidade de placa bacteriana de modo a prevenir o aparecimento de doenças orais.
<i>Valor</i>	4470.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	1000
<i>Objectivos específicos para que</i>	

concorre 1, 2

Actividade 4 Acesso aos cuidados de saúde

Descrição A promoção do acesso aos cuidados de saúde pretende contribuir para a vigilância de saúde infantil e das pessoas idosas. Esta actividade consiste em desenvolver ações de sensibilização junto da população, detectar os casos de risco e ajudar a tratar quem precisa. Serão feitos rastreios à diabetes, colesterol e tensão arterial nas pessoas idosas. Por outro lado, pretende-se informar a comunidade da importância de ter uma vigilância na unidade de saúde da área.
As consultas de vigilância infantil consistirão em ações de sensibilização junto das famílias, sobre a importância de cumprir o calendário de vacinação e a assiduidade nas consultas do centro de saúde. Será dada ainda importância à informação sobre prevenção de acidentes domésticos e não domésticos.

Recursos humanos enfermeira, médico

Local: morada(s) -

Local: entidade(s) -

Resultados esperados Incentivo à vacinação e ao seguimento regular em consultas de vigilância infantil para avaliação do desenvolvimento da criança e redução do número de acidentes domésticos. Pretende-se também que as pessoas idosas tenham uma vigilância médica, de forma a poderem usufruírem de um melhor estado de saúde em geral.

Valor 6155.00 EUR

Cronograma Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 1500

Objectivos específicos para que concorre 1, 2

Actividade 5 Toxicodependências e DST

Descrição Contribuir para a diminuição de casos de toxicodependências e de doenças sexualmente transmissíveis. Realizar ações de sensibilização junto dos jovens, cuja finalidade será a prevenção das doenças sexualmente transmissíveis e sensibilização para a diminuição do consumo de drogas.

Recursos humanos enfermeira e médico

<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	As doenças sexualmente transmissíveis, atualmente, são um dos principais problemas sanitários. Assim, atendendo à idade de um dos grupos alvo do presente projeto, considera-se importante abordar esta temática junto dos mesmos, uma vez que a falta de informação faz com que se desconheçam as formas de transmissão e de prevenção. Pelo mesmo motivo, se considera igualmente importante abordar a temática do consumo de álcool, tabaco e drogas, pretendendo-se assim minimizar os consumos destas substâncias através de dinâmicas em grupo.
<i>Valor</i>	740.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 6, Mês 8
<i>Periodicidade</i>	PontualTrês sessões
<i>Nº de destinatários</i>	200
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 6</i>	Hábitos alimentares saudáveis
<i>Descrição</i>	Nesta atividade serão desenvolvidas sessões de acompanhamento nutricional individual e ações de sensibilização em grupo.
<i>Recursos humanos</i>	Nutricionista
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Pretende-se que a prevalência de situações de excesso de peso, devido ao consumo exagerado de alimentos fornecedores de açúcar, gorduras e sal, diminua. Por outro lado, pretende-se também que as situações de desnutrição sejam minimizadas através da adoção de escolhas alimentares saudáveis e a baixo custo. Com a prática de uma alimentação saudável por parte dos cidadãos consegue-se minimizar os factores de risco que levam ao aparecimento de doenças crónicas (diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, cancro, cárie...)
<i>Valor</i>	2470.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal

<i>Nº de destinatários</i>	1500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 7</i>	Lancheira saudável
<i>Descrição</i>	Doação da lancheira saudável às crianças residentes no Casal dos Machados e na Quinta das Laranjeiras acompanhada de uma brochura explicativa da importância de se consumirem lanches saudáveis em detrimento de alimentos ricos em açúcares, gorduras e pobres em fibras alimentares. Para além da lancheira, será distribuído às crianças um lanche saudável (bolachas, leite, fruta ...) uma vez por semana.
<i>Recursos humanos</i>	Colaborador
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	a adoção de lanches alimentares saudáveis contribuirá para um bom estado nutricional das crianças e, por outro lado, que as crianças, pelo menos uma vez, durante o fim de semana, possam usufruir de disponibilidade física de alimentos para o seu lanche.
<i>Valor</i>	8640.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 8</i>	Atividade física para avós e netos
<i>Descrição</i>	Promover a realização de atividade física através da prática de Capoeira tem como finalidade levar as crianças, jovens e pessoas idosas a experimentar situações com as quais se podem deparar ao longo da sua vida, de um modo consciente e emocionante, racional e divertido, onde o convívio entre os praticantes é um factor fundamental. A presente atividade tem também como objectivo favorecer o desenvolvimento integral e harmónico do corpo e da mente de forma lúdica. Entende-se assim, que educando o ser humano, física e espiritualmente, este terá maior facilidade em se inserir e realizar no seu contexto natural. Por conseguinte, a Capoeira deve proporcionar ao praticante a oportunidade de adquirir o espírito de liberdade com

	responsabilidade e capacidade de decisão e expressão.
Recursos humanos	professor de capoeira.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
Resultados esperados	a actividade física beneficia a saúde e o bem-estar, previne riscos de sedentarismo, tanto nos jovens como na população idosa. Pretende-se com esta actividade fomentar a relação entre pessoas de várias faixas etárias, apelar ao trabalho de equipa e de construção de estratégias através do jogo. Esta atividade permite para além da prática de actividade física a envolvência com o espaço físico e as relações interpessoais de uma forma descontraída e informal.
Valor	2920.00 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 9	Avós e netos ao palco
Descrição	realização da peça de teatro "Avós e netos ao palco" que tem como finalidade reacender talentos esquecidos ou mesmo revelar a veia artística dos mais idosos e das crianças. Com o intuito de enriquecer o dia-a-dia das pessoas idosas, de lhes reavivar o espírito e libertar o corpo, propõe-se criar um espaço lúdico e artístico que devolva a estas pessoas a alegria e o desejo de descoberta. Porque a arte não tem idade, o lazer é um dos responsáveis pela socialização, pela auto-estima e pela saúde física e mental. A peça a representar será sobre a temática da saúde e envolverá várias gerações (crianças, adolescentes e pessoas idosas).
Recursos humanos	técnicos da Filmideia; artistas locais,
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
Resultados esperados	O jogo dramático valoriza a personalidade global dos participantes, a sua experiência pessoal e não apenas as suas capacidades cognitivas. Desenvolvendo capacidades de diálogo, cooperação e solidariedade, promove e autonomiza processos criativos como forma de estabelecer relação e



confiança em si próprio. Assim, pretende-se enquadrar a experiência de vida dos participantes e converte-la numa peça de teatro.

<i>Valor</i>	3300.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3

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 /

<i>doença mental</i>	-----
<i>Nº de destinatários mulheres</i>	-----
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	-----
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	-----
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	-----
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	-----
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	-----
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	-----
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	-----
<i>Nº de publicações criadas</i>	-----
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	-----
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	-----
<i>Nº de vídeos criados</i>	-----
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	-----
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	-----

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

<i>Encargos com pessoal interno</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	11740.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	2485.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	2800.00 EUR



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Equipamentos 16505.00 EUR

Obras 0.00 EUR

Total 33530 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Associação Pétalas D'Ideias

Valor 33530.00 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade -

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 0.00 EUR

Descrição -

TOTAIS

Total das Actividades 33530 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento 33530 EUR

Total do Projeto 33530 EUR

Total dos Destinatários 6338

