

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](mailto: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.

|   |  |
|---|--|
| <b>Recursos humanos</b>                         | formadores habilitados para o efeito.  |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | -  |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | -  |
| <b>Resultados esperados</b>                     | A promoção da saúde, a prevenção das doenças e o tratamento precoce e eficaz poderão conduzir a consideráveis benefícios de saúde e, conseqüentemente, económicos.   |
| <b>Valor</b>                                    | 3745.00 EUR  |
| <b>Cronograma</b>                               | Mês 2, Mês 4   |
| <b>Periodicidade</b>                            | Semanal  |
| <b>Nº de destinatários</b>                      | 8  |
| <b>Objectivos específicos para que concorre</b> | 1, 2, 3  |
| <b>Actividade 3</b>                             | Prevenção e promoção da saúde oral   |
| <b>Descrição</b>                                | 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). |
| <b>Recursos humanos</b>                         | higienista oral  |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | -  |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | -  |
| <b>Resultados esperados</b>                     | 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.  |
| <b>Valor</b>                                    | 4470.00 EUR  |
| <b>Cronograma</b>                               | Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9   |
| <b>Periodicidade</b>                            | Semanal  |
| <b>Nº de destinatários</b>                      | 1000   |
| <b>Objectivos específicos para que</b>          |  |



*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  |
| <br>  |   |
| <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  |
| <br>  |   |
| <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.   |
| <b>Recursos humanos</b>                         | professor de capoeira.  |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | -   |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | -   |
| <b>Resultados esperados</b>                     | 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.   |
| <b>Valor</b>                                    | 2920.00 EUR   |
| <b>Cronograma</b>                               | Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9  |
| <b>Periodicidade</b>                            | Semanal   |
| <b>Nº de destinatários</b>                      | 100   |
| <b>Objectivos específicos para que concorre</b> | 1, 3  |
| <b>Actividade 9</b>                             | Avós e netos ao palco   |
| <b>Descrição</b>                                | 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). |
| <b>Recursos humanos</b>                         | técnicos da Filmideia; artistas locais,   |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | -   |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | -   |
| <b>Resultados esperados</b>                     | 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>  | ----- |
| <b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>   |       |
| <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

