

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa 2013

### FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 072

"Prevenção ao Envelhecer"



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)

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

**ENTIDADES PROMOTORAS**

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

**ENTIDADES PARCEIRAS**

*Designação* Associação Pétalas D'Ideias

*Designação* Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

*Designação* Escola Nacional de Saúde Pública

*Designação* Junta de Freguesia de Santa Clara

*Designação* Centro social Paroquial da Charneca-Galinheiras

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO**

*Designação* "Prevenção ao Envelhecer"

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca

**Síntese do Projecto**

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

**DESCRIÇÃO DO PROJECTO**

**Objetivo Geral de Projeto**

*Diagnóstico* O aumento da esperança média de vida e o envelhecimento são fenómenos que Lisboa e todas as cidades enfrentam. Os censos 2011 revelam que 1.2 milhões de idosos em Lisboa vivem sozinhos ou com outros idosos. Apesar da Ameixoeira ser uma freguesia onde prevalece uma população mais jovem, cerca de 12% tem mais 65 anos aumentando para 16,3% nas Galinheiras. As deficientes acessibilidades que afetam as Galinheiras e os bairros circundantes prejudicam a situação dos idosos. Por outro lado, a grande fragilidade socioeconómica dos residentes em alojamentos precários e de génese ilegal resultantes das imigrações nos anos 70 têm consequências nos idosos. Estes fatores, associados aos fracos laços de vizinhança e falta de apoio familiar, potenciam situações de exclusão social e contribuem para o isolamento dos idosos. Na acessibilidade aos cuidados de



saúde, a distância física aos equipamentos é assinalada pelos idosos como um dos principais factores inibidores. A Ameixoeira tem uma grande debilidade de cuidados de saúde, porque não existe nenhuma unidade de saúde, ficando alguns cuidados sob a responsabilidade de cuidadores informais, muitos deles idosos. Os equipamentos existentes na freguesia não prestam serviços em horário pós laboral e fins-de-semana. Nestas situações, os cuidadores informais (CI) surgem como a resposta mais imediata, sendo imperativa a formação destes de forma a contribuir para a valorização do seu papel, assim como das suas competências.

<i>Temática preferencial</i>	Inclusão e Prevenção
<i>Destinatários preferenciais</i>	Idosos
<i>Objectivo geral</i>	Com o objetivo de contribuir para melhorar a qualidade de vida e a inclusão social, dos idosos residentes nas Galinheiras/ Ameixoeira, pretende-se criar uma rede de cuidadores informais locais que possam ser capacitados, apoiados e estimulados no sentido de desenvolverem e manterem ligações privilegiadas de apoio aos idosos. Serão realizadas ações de formação dirigidas aos cuidadores informais, ações de promoção da saúde e da cidadania ativa dirigidas aos idosos e ações de promoção do conhecimento e do desenvolvimento de relações positivas entre ambos.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

*Descrição* Capacitar e apoiar os cuidadores informais através da promoção de ações de formação e capacitação com vista à melhoria das competências para o desenvolvimento das actividades de apoio a idosos, com contributos para a diminuição da sua sobrecarga, física e psicológica facilitando o seu trabalho enquanto cuidadores e à melhorando a sua qualidade de vida.

*Sustentabilidade* Os cuidadores informais vão reforçar competências e adquirir novas ferramentas que poderão aplicar nas suas actividades e disseminar junto dos seus pares. Os cuidadores informais irão colocar em prática aprendizagens junto dos idosos que cuidam mais diretamente mas também de outros elementos da comunidade. A constituição de um Grupo de Cuidadores pode funcionar enquanto grupo de autoajuda, que permanece além do projeto, permitindo a partilha aprendizagens e o reforço mútuo entre cuidadores. Os materiais de apoio serão uma forma de organização e



disseminação de informação.

As competências adquiridas, no âmbito da formação, serão uma forma de valorizar o currículo individual de cada cuidador informal, constituindo uma mais-valia na procura de emprego ou criação de auto-emprego.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### Descrição

.Promover a criação de redes de solidariedade informal que permitam um melhor acompanhamento a idosos e a partilha de recursos/ informação dentro da comunidade

#### Sustentabilidade

A partir da identificação e organização, numa em base de dados, de todos os recursos e atividades realizadas pelas entidades locais de apoio à saúde, será possível criar uma agenda comunitária partilhada, passível de ser divulgada por todos, identificando horários, condições de acesso, etc.. Deste modo, a informação e serviços serão mais facilmente partilhados e haverá uma rentabilização dos recursos já existentes na comunidade.

A criação destas redes de apoio e solidariedade possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso, prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação na comunidade.

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### Descrição

Aprofundar o conhecimento da temática do envelhecimento, promovendo momentos de partilha e encontro entre vários elementos da comunidade, reforçando o sentimento de pertença e auto-estima dos idosos, dos cuidadores informais e da comunidade.

#### Sustentabilidade

O envelhecimento caracteriza-se por alterações físicas, sociais e psicológicas no indivíduo. O conhecimento destas alterações, por parte dos cuidadores e dos idosos, vai permitir um melhor entendimento e compreensão que permitirá adaptar comportamentos, atitudes e atividades que contribuirão para a qualidade de vida dos idosos. A restante comunidade, conhecendo as fragilidades desta idade, vai conseguir compreender as dificuldades que se impõem, respeitando-as.

O conhecimento, a partilha de informação e os encontros promovidos vão reforçar os laços de vizinhança, suporte base de apoio na comunidade. Também possibilitará a partilha de boas práticas nesta área.

Outra fonte importante de conhecimento e a que diz respeito a questões burocráticas e legislativas, nomeadamente, os direitos e deveres dos idosos promovendo uma cidadania ativa.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO



<b>Actividade 1</b>	Organização e planeamento
<b>Descrição</b>	Esta actividade consiste em organizar, planear e divulgar o projecto, assim como a realização de reuniões de articulação da equipa e reforço das parcerias existentes.  Criação de ferramentas de monitorização e avaliação. Reuniões com parceiros locais e da área do município de Lisboa com intervenção direta e/ou indireta no acompanhamento de idosos. Aquisição de materiais e equipamentos
<b>Recursos humanos</b>	Todos os membros da entidade promotora e entidades parceiras
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Criação dos diferentes grupos de trabalho do projeto. Criação da imagem de comunicação do projeto. Construção da rede de encaminhamento e articulação com os cuidados de saúde primários Centro de Saúde do Lumiar. Criação de um documento final de disseminação. Aquisição de equipamentos para serviços de apoio a todo o projecto
<b>Valor</b>	1334.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<b>Periodicidade</b>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	16
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	2
<b>Actividade 2</b>	Sinalização de idosos em isolamento
<b>Descrição</b>	Identificação e caracterização dos idosos (número, características de saúde em situação de dependência e/ ou isolamento) através da rede de parceiros formais e informais da comunidade. Encaminhamento para os serviços competentes.
<b>Recursos humanos</b>	Todos os membros da entidade promotora e entidades parceiras
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Número de idosos residentes nas Galinheiras / Ameixoeira;

Diagnóstico local das entidades com intervenção e acompanhamento de idosos, nomeadamente no tipo de reposta, necessidades e prioridades.  
Identificação número de idosos sem acompanhamento por parte das entidades já existentes e seu encaminhamento para as respostas integradas

<i>Valor</i>	384.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 3</i>	Identificação cuidadores informais
<i>Descrição</i>	Identificação dos cuidadores informais e suas necessidades de formação. Seleção de outros possíveis cuidadores
<i>Recursos humanos</i>	Técnicos da entidade promotora e entidades parceiras
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Identificação de 20 cuidadores informais. Criação de um registo das suas necessidades de formação, de acordo com o estado de saúde dos idosos
<i>Valor</i>	732.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	20
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 4</i>	Formação Cuidadores Informais na ár
<i>Descrição</i>	Programa de formação dirigido aos Cuidadores I de idosos na área da gerontologia e envelhecimento ativo. A formação terá a duração de 25 horas, com recurso a metodologias de educação não-formal, incluindo as áreas temáticas do envelhecimento, as doenças crónicas e neurológicas, ajudas-técnicas, prevenção de quedas, nutrição, gestão da

	medicação, primeiros socorros, promoção da atividade física.
<i>Recursos humanos</i>	Formadores externos da área da saúde, educação e animação.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Capacitar e formar pelo menos 20 CI. Capacitar os CI para a utilização de recursos informáticos para a procura de mais informação. Valorização do papel do cuidador, uma vez que desempenha um papel crucial pois assume a responsabilidade do cuidar de uma forma continuada.
<i>Valor</i>	2861.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 6, Mês 7
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	20
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 5</i>	Formação "Cuidar de quem cuida"
<i>Descrição</i>	Programa de formação dirigido aos cuidadores informais dos idosos na área da promoção da saúde e prevenção da doença e auto-cuidado. A formação terá a duração de 10 horas com módulos relativos à gestão do stress, comunicação e assertividade, aspetos jurídicos, regras de higiene e segurança individual e coletiva.
<i>Recursos humanos</i>	Formadores externos da área da saúde e educação
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Capacitar e formar pelo menos 20 cuidadores informais na área da promoção da saúde e prevenção da doença e autocuidado, devido ao elevado risco de deterioração do seu estado físico, emocional e de saúde.
<i>Valor</i>	1943.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 7
<i>Periodicidade</i>	Pontual
<i>Nº de destinatários</i>	20

*Objectivos específicos para que concorre*

1

**Actividade 6**

Formação "Transporte seguro"

*Descrição*

Formação de responsáveis pelo transporte dos idosos - Transporte seguro dirigida aos cuidadores informais ou outros que efetuem este tipo de atividade na freguesia. A formação terá a duração de 6 horas e irá incidir em temas de em envelhecimento ativo, higiene e segurança, comunicação e relações interpessoais, primeiros socorros.

*Recursos humanos*

Formadores externos técnicos de saúde

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-

*Resultados esperados*

Capacitar e formar pelo menos 4 responsáveis pelo transporte dos idosos.

*Valor*

1359.00 EUR

*Cronograma*

Mês 5

*Periodicidade*

Mensal

*Nº de destinatários*

4

*Objectivos específicos para que concorre*

3

**Actividade 7**

Produção de materiais

*Descrição*

Criar materiais pedagógicos de (in)formação e com recursos às TIC na área do envelhecimento, as doenças crónicas e neurológicas, ajudas-técnicas, prevenção de quedas, nutrição, gestão da medicação, primeiros socorros, promoção da atividade física, auto-cuidados destinado aos cuidadores informais e aos idosos.

*Recursos humanos*

Técnico com formação em comunicação e imagem

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-

*Resultados esperados*

Produção de materiais pedagógicos, 2 por cada área de envelhecimento, das doenças crónicas e neurológicas, ajudas-técnicas, prevenção de quedas, nutrição, gestão da medicação, primeiros socorros, promoção da atividade física, auto-cuidados, destinado aos cuidadores informais e aos idosos. Criação de material de informação e divulgação



do projeto junto da comunidade.

*Valor* 10260.00 EUR  
*Cronograma* Mês 5, Mês 6  
*Periodicidade* Diário  
*Nº de destinatários* 5000  
*Objectivos específicos para que concorre* 3

**Actividade 8** Rastreios à saúde do idoso

*Descrição* Realização de dois rastreios de indicadores de saúde do idoso (estado nutricional, diabetes, triglicéridos, hipertensão arterial, colesterol) e respectivo encaminhamento e acompanhamento aos serviços competentes/especializados. A actividade consiste a aquisição de materiais e equipamentos para o efeito nomeadamente balança, aparelho de tensão arterial, materiais de enfermagem e outros.

*Recursos humanos* Técnicos de saúde

*Local: morada(s)* -

*Local: entidade(s)* -

*Resultados esperados* Identificação de situações de risco e encaminhamento e articulação com o centro de saúde. Criação de uma "agenda comunitária" de acesso à saúde, onde serão disponibilizados os dias e locais de realização de rastreios das diferentes instituições na comunidade.  
Prevenção de doenças dos idosos

*Valor* 17200.00 EUR  
*Cronograma* Mês 3  
*Periodicidade* Pontual  
*Nº de destinatários* 500  
*Objectivos específicos para que concorre* 1

**Actividade 9** Oficinas de promoção da saúde

*Descrição* Realização de 3 workshops de auto-gestão e de saúde, dirigidos aos idosos nos quais discutirão temas relacionados com o autocuidado, gestão da medicação,

	saúde oral e gestão da alimentação/alimentação saudável.
<b>Recursos humanos</b>	Técnicos de saúde, técnicos de organizações locais.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<b>Resultados esperados</b>	Capacitação dos idosos Criação de materiais infomativos em suporte digital e em papel (flyer ou brochura plastificada) a entregar aos participantes no final de cada sessão. Criação de materiais informativos personalizados em determinadas situações.
<i>Valor</i>	1772.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	40
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<b>Actividade 10</b>	Encontros temáticos
<i>Descrição</i>	Encontros temáticos dirigidos aos cuidadores informais (incluindo jovens) e aos idosos com diferentes atividades lúdicas; atividade física, realização de passeios; celebração do dia mundial do idoso (1 de Outubro). Realização de apoio das necessidades básicas e acompanhamento aos serviços externos. O horário da actividade será definido posteriormente
<b>Recursos humanos</b>	Técnicos de organizações parceiras e voluntários, nomeadamente, estagiários.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<b>Resultados esperados</b>	Integração e promoção da rede de solidariedade informal; Promoção da intergeracionalidade; redução do isolamento social dos idosos.
<i>Valor</i>	1536.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 6
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	70

*Objectivos específicos para que concorre*

2

*Actividade 11*

Grupos de auto-ajuda de cuidadores

*Descrição*

Promoção de grupos de auto-ajuda para os cuidadores informais.

*Recursos humanos*

Técnicos de todas organizações parceiras no projecto e outros voluntários. Os horários serão de igual forma definidos de acordo a disponibilidade de todos.

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-

*Resultados esperados*

Criação de um grupo de autoajuda dos cuidadores informais para a partilha de conhecimentos, de experiências para a interajuda na resolução de problemas, com o objetivo final de combater a sobrecarga dos cuidadores informais.

*Valor*

832.00 EUR

*Cronograma*

Mês 5

*Periodicidade*

Mensal

*Nº de destinatários*

30

*Objectivos específicos para que concorre*

2

*Actividade 12*

Feira da Saúde

*Descrição*

O momento final do projeto com recurso a instituições de ensino superior e organizações da sociedade civil ligadas à saúde e aos idosos para realização de ações de intervenção em saúde do idoso. A finalidade desta atividade visa promover junto da comunidade a importância do envelhecimento ativo na comunidade da Ameixoeira e dos materiais de (in)formação e serviços desenvolvidos pelo projeto que continuarão no território disponíveis. A actividade será desenvolvida num dia ainda a definir com horário compreendido entre às 9 às 17 horas

*Recursos humanos*

Pretende mobilizar um número considerável de instituições (entre 6 a 12) e voluntários, profissionais de saúde, educação e fisiologia do exercício.

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-



<b>Resultados esperados</b>	Sensibilizar a comunidade, alertando-os para o potencial que as pessoas idosas apresentam (capacidades e recursos); Disseminar os materiais de (in)formação e serviços Prevenção de doenças e proporcionar estilos de vidas saudáveis
<b>Valor</b>	3082.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 2
<b>Periodicidade</b>	Pontual
<b>Nº de destinatários</b>	500
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	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 /  
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* 6530.00 EUR

*Encargos com pessoal externo* 8607.00 EUR

*Deslocações e estadias* 250.00 EUR

*Encargos com informação e publicidade* 750.00 EUR

*Encargos gerais de funcionamento* 2058.00 EUR



*Equipamentos* 25100.00 EUR

*Obras* 0.00 EUR

*Total* 43295 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

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

*Valor* 43295.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Centro de Saúde do Lumiar

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 250.00 EUR

*Descrição* Disponibilização de Recursos Humanos e materiais

*Entidade* Grupo Senior Haja Alegria

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 150.00 EUR

*Descrição* Disponibilização de materias e divulgaçao do projeto

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 43295 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 43295 EUR

*Total do Projeto* 43695 EUR

*Total dos Destinatários* 6320