

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

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

<i>Descrição</i>	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.
<i>Sustentabilidade</i>	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



Actividade 1	Organização e planeamento
Descrição	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
Recursos humanos	Todos os membros da entidade promotora e entidades parceiras
Local: morada(s)	-
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	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
Valor	1334.00 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	16
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 2	Sinalização de idosos em isolamento
Descrição	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.
Recursos humanos	Todos os membros da entidade promotora e entidades parceiras
Local: morada(s)	-
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	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.
<i>Recursos humanos</i>	Técnicos de saúde, técnicos de organizações locais.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	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
<i>Actividade 10</i>	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
<i>Recursos humanos</i>	Técnicos de organizações parceiras e voluntários, nomeadamente, estagiários.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	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)

-



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