

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa 2013

### FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 099

**Cidadão Maior**



**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* Horas de Sonho, apoio à criança e à família, CRL

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* GI Loja Trokaki

*Designação* Estação Criação

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Cidadão Maior

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 16. Padre Cruz

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* De acordo com projecções nacionais, feitas até 2050, a proporção de pessoas com 80 e mais anos irá aumentar e necessitar de mais apoios na sua vida quotidiana. Com as alterações que se têm verificado ao nível das estruturas familiares, estes idosos do futuro e alguns actuais, terão menos filhos e conseqüentemente menos hipóteses de apoio informal da família. Segundo dados dos Censos 2011, verificou-se um aumento de 41,70% da população sénior, de 2001 para 2011, na freguesia de Carnide, apresentando a maior taxa de crescimento da população com mais de 65 anos na cidade de Lisboa. Estando o Bairro Padre Cruz a passar por um processo de requalificação, será essencial combater o Isolamento social e familiar dos idosos criando oportunidades para reforçar as relações de vizinhança, as redes de entreaajuda informais e a coesão social. Verifica-se ainda, carência de respostas para idosos que tenham por objectivo não só garantir a sua vida autónoma, i.e. sem recurso a equipamentos, como para aqueles que necessitam e recorrem a esses equipamentos. Nem sempre as repostas tradicionais são adequadas à heterogeneidade de vivências da pessoa idosa, devido à sua maior escolarização e ao avanço tecnológico. Deste modo, urge repensar os

serviços prestados a idosos, praticando a escuta activa, reflectindo em conjunto com os técnicos de forma a criar espaços de participação activa do idoso nos equipamentos e na sociedade e, desta forma, melhor os adequar às novas realidades.

*Temática preferencial*

Promoção da Cidadania

*Destinatários preferenciais*

Idosos

*Objectivo geral*

Promover o envelhecimento activo e saudável, através do trabalho com as instituições, os idosos e a comunidade, valorizando a pessoa idosa enquanto agente activo do seu próprio desenvolvimento, potenciando a sua autonomia, prevenindo o isolamento social e promovendo o exercício da sua cidadania activa.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

*Descrição*

Pretende-se valorizar, reforçar e promover as respostas para idosos já existentes (potenciando a sustentabilidade das iniciativas);  
Através do trabalho em parceria com os técnicos pretende-se criar oportunidades para o exercício da cidadania activa dos idosos estimulando iniciativas de empreendedorismo social/ gestão de projectos sociais com grupos intergeracionais, parceiros sociais e com outros idosos (comprovando a mais-valia da sua participação activa, reforçando redes de apoio e vizinhança e a coesão social em tempos de crise e estimulando competências cognitivas, pessoais e sociais).  
Espera-se, desta forma, aumentar a satisfação com os equipamentos e com a vida em geral, bem como potenciar afectos positivos e diminuir as sintomatologias ansiógenas e depressivas.

*Sustentabilidade*

Do ponto de vista institucional, o trabalho paralelo realizado junto dos técnicos permitirá criar um capital de conhecimento nas entidades receptoras do projecto que possibilitará que as mesmas continuem a sua implementação ou ajustem formas de actuar, após o fim do financiamento com apenas alguma supervisão.  
O projecto apresentará um conjunto de metodologias inovadoras, que através da avaliação final, e obtenção de dados concretos sobre a sua eficácia, permitirá a sua apresentação a outras instituições com diferentes realidades socioeconómicas e ainda o estabelecimento de



parcerias junto de potenciais stakeholders.  
A Horas de Sonho compromete-se a acompanhar os técnicos na implementação autónoma do projecto nas suas instituições após os nove meses de trabalho no terreno.

### Objetivo Específico de Projeto 2

*Descrição*

Promover projectos sociais e grupos de interesse com séniores, adultos e jovens (grupos intergeracionais) que reforcem as relações de vizinhança e criem laços de entreaajuda informais;  
Através do desenvolvimento e formação de voluntários séniores, pretende-se promover grupos de interesse qualificados no Bairro Padre Cruz;  
Ao potenciar projectos liderados pelos idosos, estaremos a valorizar o contributo dos idosos para a vida social e comunitária promovendo uma mudança de atitude social para com esta faixa etária. Assim, e através de uma campanha de marketing de promoção do idoso como membro activo e de valor na sociedade e da criação de um grupo Teatro Fórum - grupo de teatro sénior, aposta-se na visibilidade das vivências e preocupações desta faixa etária.  
Simultaneamente, com o apoio de voluntários séniores, faremos aconselhamento e apoio a idosos que vivam nas suas casas e respectivas famílias, no sentido de promover a autonomia do idoso nas suas tarefas diárias.

*Sustentabilidade*

Durante a implementação do projecto a entidade promotora, e parceiros formais e informais, apoiarão grupos de interesse junto da comunidade, que passarão por um processo de capacitação, permitindo a sua autonomia, após o término do financiamento. A Horas de Sonho compromete-se a monitorizar esses grupos nos dois anos subsequentes e/ou até à sua total autonomização.

### Objetivo Específico de Projeto 3

*Descrição*

-

*Sustentabilidade*

-

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

*Actividade 1*

Instituição Maior

*Descrição*

Diagnóstico: reunião com técnicos, caracterização da população sénior, receptividade a actividades, gostos, pontos de interesse comuns, de modo a melhor adequar as respostas.



Grupos Focais utentes: criar espaços de partilha activa entre idosos, de forma a auscultar os seus interesses e gostos, principais desafios e fazer levantamento de ideias e sugestões de actividades e iniciativas na instituição;  
 Pré e pós-teste: Instrumentos: MMSE Mini mental state examination, GDS - escala de depressão geriátrica, PANAS (escala de afecto positivo e negativo); breve questionário de dados demográficos  
 Planeamento: ajuste de programa aos interesses do público-alvo  
 Implementação de programa: entre 8 a 10 sessão de periodicidade semanal, onde os utentes são activos na planificação e implementação das sessões; possibilidade de implementação de 2 series do programa de modo a responder ao maior número de utentes possível e trabalhar a capacitação dos técnicos da instituição para implementação autónoma do projecto.  
 Autoavaliação do projecto  
 Devolução de resultados: juntos dos técnicos e utentes

<i>Recursos humanos</i>	2 psicólogos 1 avaliador
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Participação de 6 técnicos que trabalhem directamente com idosos nas reuniões iniciais; identificação de 2 áreas centrais de intervenção junto dos técnicos; identificação de 3 áreas de interesse dos utentes e implementação de 2 iniciativas/actividades lideradas pelos idosos; identificar líderes naturais junto do grupo; 75% dos idosos que aderiram ao programa, nos pós-teste, revelam melhorias nos seus índices de depressão e estado mental.
<i>Valor</i>	11100.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	55
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 2</i>	Vida Maior
<i>Descrição</i>	Formação em fotografia (1 vez por semana, sessões de 2 Horas), para a população sénior, de forma a potenciar a aquisição de conhecimentos e o uso da imagem para sensibilização para o combate à solidão e ao isolamento. A



imagem será igualmente um instrumento para apoio na implementação de projectos definidos pelos idosos, trabalhando memórias locais e colectivas, de forma a refazer, reconstruir e repensar, com imagens e ideias de hoje, as experiências do passado.

<i>Recursos humanos</i>	1 formador em fotografia e tecnologia digital;1psicologo
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	15 idosos frequentam o curso de fotografia, adquirem competências em técnicas fotográficas e em tecnologias de informação e comunicação, desenvolvendo e/ou participando em grupos já existentes no bairro, ou novos grupos criados na comunidade, identificando espaços ou hábitos característicos da identidade do bairro, vivências e evolução das condições do edificado.
<i>Valor</i>	7274.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, 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>	2
<i>Actividade 3</i>	Sonho Maior
<i>Descrição</i>	Envolvimento dos idosos em projectos já existentes na comunidade (por exemplo, Loja TROKAKI), ou apoio na criação de novos projectos / grupos informais de acordo com interesses comuns identificados na comunidade, exercendo uma cidadania activa, sendo esta uma forma de estimulação, fortalecimento da rede social e apoio mútuo dos residentes do bairro, criando proximidade com outras instituições, e diferentes populações. Aplicação de escalas de apoio social percebido antes e depois da formação dos grupos e integração em projectos já existentes.
<i>Recursos humanos</i>	2 psicólogos;1 avaliador
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Articulação com 3 projectos/grupo já existentes, criação de 1 novo grupo de interesse. 75% dos idosos revelam um aumento do apoio social percebido.



<i>Valor</i>	8755.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	Teatro Maior
<i>Descrição</i>	Dinamização de sessões semanais de teatro fórum, promovendo a reflexão do sénior sobre a sua realidade, expondo o modo como a sua conduta resulta da sua percepção das relações de poder, de progressos de dominação e exclusão social, dando ao sénior modos de agir com conhecimento e liberdade, com a exposição de problemáticas reais. Numa fase posterior, os séniores tornam-se multiplicadores da metodologia, orientando grupos autónomos dentro da sua comunidade. Ao longo deste processo os participantes ganham competências e visibilidade que os prepara para se tornarem agentes activos de mudança na sua comunidade.
<i>Recursos humanos</i>	1 psicólogo 1 dinamizador teatro forum 1 avaliador
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	13 idosos participam no teatro fórum; reunião do grupo 1 vez por semana; 1 sessão aberta realizada com o grupo sénior e integração de indivíduos de diferentes faixas etárias em articulação com escolas, instituições locais ou outros grupos formais ou informais; 1 apresentação pública
<i>Valor</i>	4700.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, 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>	2
<i>Actividade 5</i>	Comunidade Maior



<i>Descrição</i>	<p>Campanha de Marketing e sensibilização para a importância do papel activo do idoso na sociedade (realização de um filme/spot publicitário e sua divulgação na internet, tertúlias e encontros temáticos)</p> <p>Presença nas actividades e reuniões desenvolvidas na freguesia como forma de representação e divulgação do projecto junto dos parceiros formais/informais e comunidade, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulação com o gabinete de apoio ao idoso;</li> <li>- Presença no Grupo Comunitário do Bairro Padre Cruz (reuniões mensais)</li> <li>- Presença no Grupo de solidariedade entre gerações</li> </ul>
<i>Recursos humanos</i>	2 psicólogos
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	<p>1 vídeo/spot realizado e publicado on-line com mais de 500 visualizações; Realização de 2 tertúlias/debates sobre o tema.</p> <p>Sinalização de séniores em situação de maior isolamento, maior envolvimento na comunidade, e articulação com vários parceiros de modo a ir ao encontro das necessidades identificadas pelos moradores do bairro.</p>
<i>Valor</i>	2409.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	550
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 6</i>	Evento Maior
<i>Descrição</i>	<p>Promoção de um evento cultural, integrado, preferencialmente, na quinzena do idoso, promovida pelo Grupo Solidariedade entre Gerações, onde serão apresentadas as actividades desenvolvidas ao longo do projecto (trabalhos de fotografia e teatro, abertura da Loja Trokaki, e apresentação à comunidade dos grupos de interesse formados, bem como o trabalho por eles desenvolvido. Apresentação de um vídeo motivacional feito com base na vivência dos idosos no decorrer do projecto Cidadão Maior, como forma de alertar a comunidade para o papel do idoso no exercício da cidadania activa).</p> <p>Apresentação de livro com narrativas de vida e fotografias tiradas pelos participantes do projecto. As vendas do mesmo revertem a favor da sustentabilidade dos grupos informais</p>



	criados através do projecto.
<i>Recursos humanos</i>	2 psicólogos
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Cinco instituições locais estão envolvidas na iniciativa. 40 seniores envolvidos na preparação do evento. 120 pessoas da comunidade visitam o evento cultural. Divulgação da iniciativa em três meios de comunicação, venda de 250 exemplares do livro.
<i>Valor</i>	3629.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Pontual 1 evento
<i>Nº de destinatários</i>	255
<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 edifício 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**



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	18279.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	9900.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	400.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	5145.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	860.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	3283.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	37867 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Horas de Sonho, apoio à criança e à família, CRL
<i>Valor</i>	37867.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Horas de Sonho
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	2686.00 EUR
<i>Descrição</i>	Instalações( renda do espaço)-54.53 x 9= 490.77€ 20% afectação de um Técnico Oficial de contas- 50 x 9=450€ Comunicações fixas, moveis e internet- 94 x 9=846€ limpezas de espaços= 100 x 9=900€ mento da equipa responsável pelo projecto em termos de reuniões, planificação, preparação de actividades, avaliação do projecto
<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia de Carnide
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	3120.00 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio instalações(luz e água) - 213 x 9=1920€ Arrendamento(espacos no BPC) - 50 x 9=450€ Economato - 83 x 9 = 750€

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	37867 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	37867 EUR



*Total do Projeto*      43673 EUR  
*Total dos Destinatários*      970

