

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2014

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 126

Comunidade c/Saúde e Potencialidade



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* PROSAUDESC

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Associação Lusofonia, Cultura e Cidadania

*Designação* Raízes - Associação de Apoio à Criança e ao Jovem

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Comunidade c/Saúde e Potencialidade

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 6. Quinta da Torrinha

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* A Quinta da Torrinha é um dos bairros, da Freguesia de Santa Clara que compadece das desigualdades em saúde, onde os grupos vulneráveis entre eles idosos, são os mais desprotegidos. Os idosos são caracterizados por uma saúde frágil contraída por doenças crónicas tais como: doenças respiratórias, depressão, obesidade, osteoporose, diabetes, AVC etc, responsáveis pela incapacidade, do todo o sistema cardiovascular. Ou seja:  
O sistema cardiovascular desses idosos vão deixando de funcionar nas condições desejáveis. Os pequenos esforços, a subida de alguns degraus rapidamente se instalam o cansaço. As caminhadas tornam-se difíceis, as dores musculares insistem, os pés arrastam-se e as quedas são frequentes. Por outro lado, a perturbação mental, as incapacidades cognitivas e a alfabetização são responsáveis pelas trocas dos medicamentos, das consultas e exames, tendo como consequência tratamentos inadequados. Embora existem algumas entidades q/ operam nesta Freguesia, continuam haver idosos sem qualquer tipo de apoio e dos recursos existentes, uns são insuficientes, outros são inadaptados às suas fragilidades como ex: daqueles c/ tratamentos prescritos para fins de semana, em q/ as unidades de saúde

não funcionam nestes períodos. Estes diagnósticos foram constatados em algumas acções realizadas pela PROSAUDESC em 2012 e sinalizações das outras entidades, o que permite reflectir e agir.

<i>Temática preferencial</i>	Inclusão e Prevenção
<i>Destinatários preferenciais</i>	Comunidade
<i>Objectivo geral</i>	<p>1- Promover o apoio psocossocial a idosos com ênfase na protecção à saúde comunitária</p> <p>2-Promover as relações intergeracionais e as práticas de sociabilidade</p> <p>3-Valorizar a capacidade, a Potencialidade dos Idosos e fomentar a sua participação da vida activa</p> <p>O presente projeto é um esforço conjunto em parceria com outras instituições e tem como objectivo geral o desenvolvimento de um conjunto integrado de ações que possam contribuir para uma melhor qualidade de vida da Comunidade, em particular os idosos da Quinta da Torrinha. Esta abordagem integral, contínua e sistemática baseado na intervenção comunitária, tem o enfoque na prevenção de doenças, prestação de cuidados de saúde capacitação e conhecimentos.</p> <p>Palavras Chave: Saúde comunidade, idosos, conhecimentos atenção integral, terapia qualidade de vida</p>

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

<i>Descrição</i>	Intervenção integral, contínua e sistemática nesse importante grupo de risco, combinando várias terapias para alcançar um tratamento holístico e inovador com foco na prestação de cuidados e resolutividade.
<i>Sustentabilidade</i>	<p>Garantir o maior nº de idosos diagnósticos, identificados e Bem como o maior nº de atendimentos idosos/familiares.</p> <p>A Intervenção individual personalizado permite criar um espaço e confiança, onde o utente pode expressar e transmitir as suas preocupações, emoções, para que o psicólogo apoie convenientemente.</p> <p>Intervenção em grupo: esta intervenção inclui toda uma série de actividades - passeios, convívios, etc. - que visam desenvolver as relações interpessoais e combater a solidão e inactividade característica desta população.</p> <p>Intervenção familiar: no caso dos utentes que se encontram</p>



inseridos numa família, é fundamental compreender a rede familiar, uma vez que é a partir da compreensão dos processos familiares que se têm desenvolvido estratégias que promovam uma mudança adaptativa, melhorando a qualidade de vida familiar e do próprio. Outro objectivo desta intervenção é reforçar os laços com a família para que o utente se sinta apoiado emocionalmente.

### **Objetivo Específico de Projeto 2**

#### *Descrição*

A atividade consiste dinamizar 3 acções de formações continua e capacitação diferenciados para 3 públicos também eles diferenciado  
1 grupo. Serão dirigido aos jovens do bairro, estagiários das faculdades e grupos de autoajuda com vista à melhoria das competências para o desenvolvimento das actividades de apoio a idosos  
2º Grupo - Serão dirigidos aos Idosos com artrites e com deficiências cognitivas  
3 º Grupo - Serão dirigidos aos idosos que não sabem ler nem escrever

#### *Sustentabilidade*

O grupo de auto ajuda existente é constituído por alguns cuidadores, idosos e neste projeto será reforçado com jovens da própria comunidade e alunos universitários fomentando assim a boa prática intergerações, permitindo a partilha de conhecimentos, aprendizagens, respeito mútuo entre os idosos e estes mesmos agentes.  
As competências a adquirir no âmbito da formação, serão disseminados nas atividades como ferramentas de apoio aos idosos, como serão também uma forma de valorizar o currículo individual de cada um constituindo uma mais-valia para as suas potencialidades.  
A criação desta rede domiciliária com a promoção deste tipo de iniciativa, vai permitir o idoso adquirir uma série de indicadores benéficos para o bem estar desde: autoconfiança, auto estima, bem como evita , institucionalização, permita a recuperar as funções cognitivas, combate a exclusão social, fomenta a inclusão e funciona como terapia.

### **Objetivo Específico de Projeto 3**

#### *Descrição*

Prestação de cuidados de saúde sócio e reabilitação em contexto domiciliário para idosos com dificuldades de locomoção e com fracos recursos económicos

#### *Sustentabilidade*

Garantir e manter os idosos com tratamentos prescritos pelo médico.

---

### **CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO**



<b>Actividade 1</b>	Organizar, Divulgar e Triagem
<b>Descrição</b>	Esta atividade consiste em organizar,divulgar o projeto e planear acções. Realizar reuniões com parceiros e formar equipas do trabalho. Atualização do diagnóstico, sinalização de novos casos e triagem.
<b>Recursos humanos</b>	1Técnicos da direcção da Prosaudesc - Voluntário 2 Técnicos afeto ao Projeto a tempo parcial
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Criação de ferramentas de monitorização e avaliação. Reuniões com parceiros locais e instituições com intervenção direta e/ou indirecta no acompanhamento de idosos.
<b>Valor</b>	1690.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Diário
<b>Nº de destinatários</b>	2000
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 2</b>	Apoio Psicossocial
<b>Descrição</b>	A psicóloga com o apoio da técnica social através da triagem de casos devidamente sinalizados realiza visitas domiciliarias para atendimentos individuais e personalizados Através de triagens e para casos devidamente sinalizados por parceiros, desenvolve actividades de grupo terapêutico, visando oferecer um espaço de discussão, que leve em conta as experiências de cada integrante, trabalhando as emoções e motivações, individuais e colectivas. Desenvolve de igual forma as consultas e terapias individuais de forma estimular a auto-estima, minimizar a falta de apoio e suporte familiar, e combater de certo modo o social. Serão realizadas visitas domiciliarias, frequentes acompanhamento as consultas e exames prediagnosticos, bem como outros apoios.  Realizar visitas domiciliárias, apoiar e acompanhar de forma personalizada os idosos e os seus familiares com



	pertinência nos circuitos assistenciais de unidades de saúde, motivando-os para os tratamentos e procurar respostas integradas entre parceiros, instituições e encaminhando idosos com necessidades específicas
<i>Recursos humanos</i>	1 (Coordenador/a 1 Psicóloga 1 técnica social
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	A dinamização desta atividade domiciliaria, permite construir laços de afectividade confiança e um ambiente hostil entre os idosos e os profissionais. Contribuir p/ a diminuição do impacto negativo e exclusão social c/ pessoas idosa e 2 - Incentivar hábitos de vidas saudáveis e activa 3 - Investir no acompanhamento destas pessoas, no sentido de criarem a sua própria autonomia. 4 - Construção e relações familiares e de responsabilização 5 - Melhorar qualidade de vida dos Idosos e proporcionando um envelhecimento activo
<i>Valor</i>	4384.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 3</i>	Rastreios de indicadores de saúde
<i>Descrição</i>	Rastreios de indicadores de saúde (estado nutricional, diabetes, triglicéridos, hipertensão arterial, colesterol) e respectivo encaminhamento e acompanhamento aos serviços competentes/especializados.
<i>Recursos humanos</i>	1 enfermeiro 1 nutricionista 1 condutor
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Identificação de situações de risco, articulação com o



centro de saúde e proceder os devidos encaminhamentos. Realização de uma agenda comunitária" de acesso à saúde, onde serão disponibilizados os dias e locais de realização de rastreios das diferentes;

Esta atividade não só contribuirá para prevenção de doença como é uma estratégia que facilita chegar identificar ou sinalizar mais rapidamente os idosos

<i>Valor</i>	8700.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 6, Mês 9, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual 3x durante o projeto
<i>Nº de destinatários</i>	800
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2

**Actividade 4** Promoção Intergeracional

**Descrição** Grupo de autoajuda, jovens do bairro. alunos universitários e a psicóloga constituem a equipa responsável por esta acção, assente num programa de actividades de características lúdicas que têm simultaneamente uma orientação pedagógica de efeito integrador com vista a responder às necessidades destes idosos, contribuindo assim para a sua formação, desenvolvimento pessoal e inserção. De entre as actividades destacam-se :  
Potencializar cada idoso, no sentido de ministrar a sua própria autonomia  
Capacitação de 30 agentes jovens com objetivo final de apadrinhar e apoiar um idoso com necessidade de literatura ou aprendizagem (alfabetização domiciliar) Por sua vez os alunos poderão de igual forma aprender as boas experiências e trocar conhecimentos como a medicina tradicional e a medicina convencional e outros conhecimentos dos avós.

**Recursos humanos** Coordenador/a - Recurso interno  
Idosos  
Jovens  
Formadores

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** Espera-se de igual modo a partilha de experiências e boas práticas entre jovens e idosos, criando o elo de ligação entre os mesmos, como uma das medidas preventivas de combater o isolamento, a solidão, a exclusão social e promoção da intergeracionalidade



<i>Valor</i>	4720.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 7, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 5</i>	Prestação de cuidados de saúde
<i>Descrição</i>	Realização de consultas de enfermagem aconselhamento e tratamentos sobretudo aos fins de semana,
<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador/a 1 enfermeiro
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Garantir cuidados aos idosos com necessidades específicas
<i>Valor</i>	8250.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 6</i>	Serviços de Fisioterapia
<i>Descrição</i>	O serviço de Fisioterapia ao domicilio tem como objetivo lidar com a impossibilidade de deslocação de utentes que necessitam de reabilitação, seja por incapacidade física, falta de acompanhamento, tempo, transporte ou distância. Manutenção da capacidade funcional; Conforto e alívio da dor (massagem e mobilizações Correcção postural esquelética Promoção da força muscular e amplitude articular; Recuperação de doentes que sofreram Acidentes ; Cinesiterapia respiratória A divulgação dessa atividade será feita através de panfletos, instituições parceiras e po email
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador/a





	1 Fisioterapeuta 1 enfermeiro Auxiliar de Fisioterapia
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Uma intervenção precoce e personalizada permite não só potenciar a máxima funcionalidade, como prevenir ou retardar limitações condicionadas por situações de doença ou resultantes do processo de envelhecimento. Neste sentido o projecto dispõe de equipa multidisciplinar que no conforto actuam na procura da máxima capacidade funcionall do bem-estar e qualidade vida dos idosos
<i>Valor</i>	10250.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos especificos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 7</i>	Saúde/ Ambiente - Encontro Temático
<i>Descrição</i>	Realização de 2 workshops dirigidos a comunidade e idosos nos quais serão abordados temas relacionados com o higiene, ambiente, autocuidado, exercicio físico, segurança gestão da medicação, saúde oral e alimentação saudavel
<i>Recursos humanos</i>	Recursos humanos para esta atividade : Coordenador/a~ 1 enfermeiro 1 nutricionista 1 agente de segurança
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Espera-se conseguir sensibilizar o maior nº de indivíduos e prevenir doenças garantindo melhor qualidade de vida
<i>Valor</i>	7725.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 6, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Pontual3x durante o projeto



<i>Nº de destinatários</i>	250
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<b>Actividade 8</b>	Avaliação e Metodologias
<i>Descrição</i>	<p>Por se tratar de uma intervenção comunitária, esta atividade consiste em envolver a comunidade no processo avaliação.</p> <p>As metodologias a adaptar será a metodologia participativa, uma vez que todos são chamadas de forma directa ou indiretamente a participar.</p> <p>Numa 1 fase será aplicada o questionário a comunidade por forma a obter o grau de satisfação. Na fase fina do projeto, a comunidade fará a avaliação do projeto através de questionarios e testemunhos audiovisuais. Também será solicitada sugestões da comunidade no sentido de encontrar ideias que possam ser útil a continuidade do projeto e a sua sustentabilidade.</p>
<i>Recursos humanos</i>	Esta atividade consiste em envolver a equipa técnica e a comunidade incluindo idosos
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Espera-se obter sugestões positivas ou negativas que possam contribuir para melhorar intervenções futuras
<i>Valor</i>	1000.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 7, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual4x durante o projeto
<i>Nº de destinatários</i>	500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	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 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* 10368.00 EUR

*Encargos com pessoal externo* 24220.00 EUR

*Deslocações e estadias* 1250.00 EUR

*Encargos com informação e publicidade* 1500.00 EUR

*Encargos gerais de funcionamento* 3830.00 EUR

*Equipamentos* 5551.00 EUR

*Obras* 0.00 EUR

*Total* 46719 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* PROSAUDESC

*Valor* 46719.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* -

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 150.00 EUR

*Descrição* Tal como experiencias anteriores, o centro de Saúde de Lumiar é a entidade parceira informar neste projecto, na qual pretende-se articular, sobretudo no que concerne aos encaminhamentos de casos.

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	46719 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	46719 EUR
<i>Total do Projeto</i>	46869 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	3670

