

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: 022

**Mexa-se pela sua Saúde**



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* Andebolito

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Reunir Saber Associação

*Designação* Voltai-rene associação

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Mexa-se pela sua Saúde

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 50. Rua de São Paulo (eixo)

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* A população idosa tem crescido promovendo transformações na estrutura da sociedade, da família e das políticas que regulam as relações entre pessoas. Infelizmente, a nossa sociedade tende a isolar o idoso, encarando-o muitas vezes como um fardo, não sendo rara a ideia de considerá-lo inútil, o que coloca uma carga negativa sobre a população sénior.

Na sequência de um Levantamento de Necessidades efetuado no último Plenário da Comissão Social de Freguesia da Misericórdia, foi constatada uma preocupação alarmante relativamente à solidão e ao isolamento social da população sénior. Constata-se uma lacuna na oferta de serviços direcionados ao envelhecimento ativo e saudável e na implementação de estratégias de inclusão e participação ativa na comunidade, de forma a minimizar estes efeitos. É reconhecida a necessidade de desenvolvimento de estratégias que levem esta população a mobilizar-se para atividades estimulantes em diferentes áreas: social, cultural, formação, saúde e bem-estar, voluntariado, entre outras.



A existência da Universidade Sénior Unisaber no território tenta dar resposta a este problema. No entanto, verifica-se uma ausência de recursos humanos que consigam proporcionar atividades de saúde e bem-estar: de qualidade, com acompanhamento especializado, desafiadoras, estimulantes física e mentalmente. Existem voluntários disponíveis para receber formação nesta área e dar continuidade ao projeto, dentro da norma da Universidade Sénior.

*Temática preferencial* Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais* Idosos

*Objectivo geral* A terceira idade deixou de ser uma etapa de descanso e repouso individual para se tornar também uma idade ativa, seja profissional ou no âmbito familiar. É uma etapa apropriada para explorar novas situações, travar novas amizades, ampliar horizontes com novas experiências intelectuais e também afetivas. É necessário, portanto, fazer chegar à população sénior a necessidade de usufruírem de serviços promotores da saúde e bem-estar que lhes proporcionem a aquisição de conhecimentos onde se sintam apoiados, apreciados e possam conviver e partilhar saberes.

É através do conhecimento e da compreensão sobre nutrição, saúde e bem-estar que conseguimos implementar hábitos na vida das pessoas que lhes permita gozar plenamente a chamada terceira idade.  
A ginástica física, movimento para que corpo se recorde do que tem que fazer, é tão importante como a ginástica para a mente, sendo hoje ambas vistas como medidas preventivas no aparecimento de doenças e patologias físicas e mentais. Um cidadão sénior deve continuar a ter acesso a formação de qualidade, a adquirir competências e conhecimentos ao longo da vida, desenvolvendo e motivando um espírito crítico e cívico.  
Existem atualmente seniores na USU motivados e conscientes do que é a cidadania ativa e disponíveis para participarem, dinamizarem e divulgarem projetos organizados e abertos.

Para responder a estas necessidades: (i) serão implementadas diversas atividades desportivas para a promoção do bem-estar e saúde; (ii) será elaborado um plano de marketing; (iii) e capacitar-se-á os alunos da USU para dar continuidade ao projeto.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1



**Descrição**

Desenvolvimento da vertente de Saúde e Bem-estar na terceira idade na Universidade Senior Unisaber. Realização de atividades desportivas como a Ginástica Sénior, o Treino psicomotor individualizado e consultas de Osteopatia e Quiromassagem.

Estas atividades são dirigidas aos alunos da USU e pontualmente abertos ao resto da comunidade. Pretendemos com isto, enraizar estilos de vida e hábitos saudáveis na população sénior local, proporcionando assim um conjunto de benefícios para um envelhecimento saudável, em termos físicos, psicológicos e sociais, reduzindo assim drasticamente a passividade do idoso quanto ao seu estado de saúde físico e mental.

A atividade física aumenta a capacidade cardiorrespiratória e a força muscular, facilitando as atividades do quotidiano, como comer, vestir, caminhar, subir, pegar em objetos, entre outros.

As consultas adjacentes às atividades físicas - de Osteopatia e Quiromassagem - vêm complementar o ciclo da promoção da saúde e bem-estar. Estas disciplinas promovem um auto conhecimento do funcionamento do corpo, promovendo a prevenção ao invés do tratamento.

A promoção do Envelhecimento ativo, propõe e oferece atividades que necessitam da intervenção direta do idoso, combatendo o sedentarismo que se desenvolve a par com a reforma, assim como a tendência para o isolamento social e o aumento da dependência e diminuição da autonomia, e por consequência, diminuição da qualidade de vida.

**Sustentabilidade**

Aliado ao desenvolvimento da vertente de saúde e bem-estar na universidade sénior vem o desenvolvimento de um público motivado neste tema.

O desenvolvimento da vertente da Saúde e Bem-estar na USU irá criar um público, e portanto, a abertura de turmas curriculares nos próximos anos.

A formação ao longo da vida, nas mais diversas matérias, desperta a curiosidade e a necessidade de conhecimento e atualização.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição**

Desenvolvimento da Universidade Sénior Unisaber através da capacitação e formação dos seus alunos e da elaboração de um plano de marketing.

Ao capacitarmos os alunos da USU com a formação necessária para se tornarem professores, estamos a trabalhar de acordo com a génese das Universidades Seniores que promovem o voluntariado e entreaduda entre alunos, ou seja, os alunos são também professores.

Deste modo estamos a capacitar a sua auto-organização



futura, mudando a sua linha de atuação presente e preparação de desafios futuros. A metodologia da Universidade Sénior promove uma cidadania ativa e participativa através de formas de organização coletiva, partilha e procura de saberes em grupo.

A criação de um Plano de Marketing torna-se necessário no cenário actual da freguesia da Misericórdia, onde existe uma população idosa que necessita deste tipo de atividades mas, onde há uma falha no canal de comunicação entre os potenciais utentes e a entidade que promove as atividades. Para a criação de um bom plano de Marketing, prevê-se: um diagnóstico inicial; uma análise Swot; estabelecimento de objetivos; definição de Opções Estratégicas; elaboração do Marketing Mix; e pôr em prática um Plano de ação, como por exemplo, a criação de panfletos e cartazes.

**Sustentabilidade**

A capacitação dos alunos vai permitir o funcionamento e crescimento das atividades nos anos futuros, através da ideologia da universidade sénior, onde os alunos que têm formação na área leccionam a disciplina. Aliado à capacitação, será elaborado um Manual de apoio para os alunos que pretendam tornar-se professores destas atividades.

O plano de marketing vai deixar em aberto o canal de comunicação necessário entre a USU e a população sénior local. Por outro lado, dará também visibilidade e criará confiança nesta entidade nos anos vindouros.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

*Descrição*

-

*Sustentabilidade*

-

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO**

*Actividade 1*

Equipar espaço

*Descrição*

Aquisição de material para o desenvolvimento das atividades deste projeto.

*Recursos humanos*

1 coordenador(a) do projeto  
1 coordenador(a) USU

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-

*Resultados esperados*

Ter o material necessário para o desenrolar das atividades



previstas para este projeto.

*Valor* 2000.00 EUR  
*Cronograma* Mês 1  
*Periodicidade* Diário  
*Nº de destinatários* 50  
*Objectivos específicos para que concorre* 1

**Actividade 2** Plano de Marketing e comunicação

*Descrição* Criação de cartazes e panfletos para a divulgação da Universidade Sénior Unisaber e suas atividades.

*Recursos humanos* 1 coordenador(a) do projeto  
 1 coordenador(a) USU  
 1 designer  
 Alunos USU

*Local: morada(s)* -

*Local: entidade(s)* -

*Resultados esperados* Aumentar o número de alunos da Universidade Sénior Unisaber.

*Valor* 2500.00 EUR  
*Cronograma* Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6  
*Periodicidade* Diário  
*Nº de destinatários* 2000  
*Objectivos específicos para que concorre* 1

**Actividade 3** Bolsa de Inscrição

*Descrição* Criação de uma bolsa para as 50 primeiras inscrições na USU. Conjuntamente com o plano de marketing e comunicação, realizado na atividade 2, pretende-se atrair um número maior de alunos.

*Recursos humanos* 1 coordenador(a) do projeto  
 1 coordenador(a) USU

*Local: morada(s)* -

<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Aumentar o número de alunos da Universidade Sénior Unisaber.
<i>Valor</i>	1500.00 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>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 4</i>	Aula Aberta
<i>Descrição</i>	Realização de uma aula/evento aberto semanal, com o intuito de promover a USU, dando a conhecer à comunidade a oferta de atividades e propostas da Universidade e unir a comunidade da 3ª idade. Atividades que vão desde aulas de ginástica abertas à comunidade, sessões de esclarecimento sobre alimentação saudável, workshops de meditação, relaxamento e auto-massagem para alívio do stress do dia-a-dia.
<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU Alunos USU
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Promoção da vida activa perante toda a comunidade envolvente. A participação nestas atividades levará ao aumento do número de alunos da USU.
<i>Valor</i>	2600.00 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>	2000
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 5</i>	Aulas de Ginástica Sénior

<i>Descrição</i>	As alterações fisiológicas típicas do envelhecimento, como a diminuição da força, potência e resistência musculares, da velocidade de reação, da massa óssea e aumento de gordura corporal, entre outras, são alguns dos aspetos em que iremos focar a nossa atenção de modo a que essa perda de capacidades não seja tão acentuada, podendo até mesmo ser revertida. Aula estruturada, com exercícios adaptados a cada indivíduo, no sentido de reduzir o declínio das capacidades físicas, como consequência do sedentarismo e do envelhecimento. Promover a melhoria da aptidão física geral e fomentar a prática regular de atividade física, desenvolvendo também a vertente social e de integração, de modo a diminuir o isolamento social. Será desenvolvido um trabalho de formação junto dos alunos que dar aulas de Ginástica Sénior.
<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 professor(a) Alunos USU
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Com a realização destas aulas, espera-se combater o sedentarismo e o stress, prevenir doenças e proporcionar o bem-estar físico, mental e social. A formação dada aos alunos da USU dará continuidade a estas aulas nos anos vindouros.
<i>Valor</i>	3600.00 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>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 6</i>	Osteopatia
<i>Descrição</i>	A osteopatia baseia-se na capacidade de diagnóstico das restrições de mobilidade que por vezes são subtis, e na aplicação de um conjunto de técnicas, dirigidas às diferentes partes do corpo, tais como: a coluna vertebral, crânio, fáscias, músculos e órgãos. A avaliação do paciente é feita com base num conhecimento profundo de Anatomia, Fisiologia e Biomecânica. Desta forma, é possível actuar a um nível também preventivo, fornecendo ao corpo humano as condições necessárias para este cumprir o seu objectivo, que é a procura constante do equilíbrio. As consultas serão



gratuitas para os alunos USU, e os utentes externos pagam o montante de 10€/consulta, que servirá para a criação de uma bolsa de estudo para os anos seguintes.

<b>Recursos humanos</b>	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 Terapeuta
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	As consultas de Osteopatia servirão de complemento às restante atividades, com o principal intuito de construir um diagnóstico individual baseado no estilo de vida, historial clínico, familiar e profissional, e através da aplicação prática de testes e tarefas, permitindo conhecer melhor o paciente, de modo a aplicar o método de tratamento mais adaptado a cada caso, complementando com instruções sobre exercícios e nutrição. É na consulta de diagnóstico Osteopático, que o paciente será reencaminhado para a Quiromassagem ou para o treino psicomotor individualizado.
<b>Valor</b>	3400.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	50
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 7</b>	Treino individualizado psicomotor
<b>Descrição</b>	O treino psicomotor visa melhorar o comportamento geral do indivíduo: desenvolvendo o seu equilíbrio, controlo da coordenação global e fina, e estruturar a orientação espaço-temporal. Os treinos serão gratuitos para os alunos USU, e os utentes externos pagam 10€/mês, que servirá para a criação de uma bolsa de estudo para os anos seguintes. Será desenvolvido um trabalho de formação junto dos alunos que queiram aprender a dar treino individualizado psicomotor.
<b>Recursos humanos</b>	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 professor(a) Alunos USU
<b>Local: morada(s)</b>	-

<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Melhorar a locomoção motora, facilitando assim tarefas rotineiras, como a deslocação pela casa, a ida à mercearia ou café. A formação dada aos alunos da USU dará continuidade a estes treinos nos anos vindouros.
<i>Valor</i>	3200.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 8</i>	Quiromassagem
<i>Descrição</i>	A Quiromassagem é uma terapia manual que consiste em técnicas de amassamento, percussão, vibração, alongamento e pressão do tecido mole, que rodeia e envolve todo o nosso organismo, eliminando as restrições e aderências do tecido, devolvendo, deste modo, a sua elasticidade natural. Baseia-se na aplicação de manipulações sistemáticas aos tecidos moles do corpo com propósitos terapêuticos. Estas manipulações são efetuadas com maior eficiência com as mãos e são administradas com a finalidade de produzir efeitos sobre o sistema nervoso, músculo-esquelético, respiratório, digestivo e ainda sobre a circulação sanguínea e linfática, local e geral. Os tratamentos serão gratuitos para os alunos USU, e os utentes externos pagam 10€/tratamento, que servirá para a criação de uma bolsa de estudo para os anos seguintes.
<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 Terapeuta
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	A quiromassagem ajuda a prevenir e tratar lesões que os doentes percecionam como dores crónicas. O tratamento promove a prevenção, responsabilização, saúde e qualidade de vida.
<i>Valor</i>	3200.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
 <i>Actividade 9</i>	 Elaboração de um manual e panfletos
<i>Descrição</i>	Este manual visa complementar a formação das aulas de ginástica sénior e do treino psicomotor. Este manual servirá de consulta e apoio para que os alunos que tenham recebido a formação possam continuar a dar aulas autonomamente no futuro. Os panfletos servem para promover estilos de vida ativos e saudáveis. O manual e o panfleto serão produzidos com a participação dos alunos da USU, tal como a sua distribuição e divulgação.
<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 professor(a) de Ginástica Sénior 1 professor(a) de Treino Psicomotor 1 designer Alunos USU
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Dar continuidade ao trabalho desenvolvido na Universidade Sénior Unisaber ao nível das aulas de ginástica sénior e treino psicomotor individualizado, assim como promover o bem-estar e estilos de vida ativos e saudáveis.
<i>Valor</i>	3000.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	2000
<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 edificado para  
criação de serviços ou atividades  
dirigidas à Comunidade -----

Nº de intervenções no espaço público -----



<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>	5400.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	13100.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	3000.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	1500.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	2000.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	25000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Andebolito
<i>Valor</i>	25000.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Universidade Sénior Unisaber
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	4800.00 EUR
<i>Descrição</i>	Cedência das instalações para as actividades.

**TOTAIS**



<i>Total das Actividades</i>	25000 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	25000 EUR
<i>Total do Projeto</i>	29800 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	6300

