

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: 042

**SAÚDE SEM BARREIRAS**



**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* Junta de Freguesia do Lumiar

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Associação de Moradores do Bairro da Cruz Vermelha do Lumiar

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* SAÚDE SEM BARREIRAS

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 26. Pedro Queiróz Pereira

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* A zona de intervenção Pedro Queirós Pereira, na envolvente do Bairro da Cruz Vermelha, apresenta, entre diversas outras carências, uma especial necessidade de atenção à população mais envelhecida, cujo peso demográfico no local tende a aumentar, potenciando situações de isolamento e colocando nova pressão no plano do acesso aos cuidados de saúde.  
Paralelamente, o agudizar da situação económica e social, com particular impacto no rendimento disponível da população envelhecida, por vezes chamada mesmo a acorrer às necessidades de filhos e netos, potenciam uma secundarização das preocupações com hábitos de vida saudáveis, podendo mesmo acarretar desinvestimento em estratégias preventivas.

*Temática preferencial* Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais* Idosos

*Objectivo geral* O perfil da população idosa residente, bem como as suas específicas necessidades no plano da prevenção de saúde apontam para uma mais-valia significativa na aposta na promoção de comportamentos saudáveis, em três eixos



particulares: reforço de informação, oferta de possibilidades de rastreio preventivo e promoção direta de hábitos saudáveis no plano alimentar e da atividade física. Simultaneamente, através da dinamização do projeto pretende-se reforçar os meios de redução do isolamento da população idosa.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

**FORMAÇÃO EM NUTRIÇÃO ADEQUADA AO ENVELHECIMENTO**  
Procura-se criar mecanismos de informação à população sobre hábitos alimentares saudáveis, em termos genéricos, e orientados especificamente para patologias particulares (diabetes, hipertensão, etc.), acompanhados de workshops de confeção de opções alimentares equilibradas e a custos controlados.

#### *Sustentabilidade*

A disseminação reforçada de informação neste plano desempenhará um papel determinante para a criação de uma base sólida para estratégias mais sofisticadas de prevenção de doenças potencialmente induzidas ou agravadas por hábitos inadequados, em especial na população sénior, introduzindo também a promoção de mudança de comportamentos.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

**RASTREIO REGULAR**  
Procura-se através da dimensão do rastreio de doenças com maior incidência na população sénior, acompanhar a evolução do quadro de saúde da população, alimentando não só a dimensão individual de prevenção e tratamento, mas fornecendo igualmente elementos para uma planificação estruturada da intervenção dos vários agentes presentes no território.

#### *Sustentabilidade*

A mais-valia representada por um reforço do conhecimento do perfil de saúde do território permitirá alicerçar não só a restante estratégia do projeto, como as próprias intervenções a realizar pelos parceiros e outras entidades no território.

### Objetivo Específico de Projeto 3



**Descrição** ATIVIDADE FÍSICA  
Pretende-se garantir a complementaridade da indução de hábitos alimentares saudáveis com a realização de atividade física (associada ou não à prática desportiva), no próprio território em ambiente interior ou nos múltiplos espaços verdes da envolvente (Parque Oeste, Quinta das Conchas).

**Sustentabilidade** A opção pela dinamização desta vertente afigura-se relevante para a dimensão de redução do isolamento da população em atividades coletivas, assente numa presença já intensa dos parceiros da Associação de Moradores na prática desportiva e no trabalho já realizado, noutra contexto, pela Junta de Freguesia, no âmbito da sua Universidade da Terceira Idade (com outro perfil de utentes, mas com oferta replicável ou, pelo menos, ajustável ao perfil desta população a abranger).

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

**Actividade 1** FOMENTAR ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

**Descrição** Sessões formativas quanto a hábitos alimentares saudáveis (sessões genéricas) e integrados nas necessidades específicas de determinados conjuntos de população (orientada para doenças e condições clínicas particulares).

**Recursos humanos** 1 Técnico da entidade promotora para coordenação, elementos das instituições parceiras (no mínimo 1 de cada), formador externo.

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** Capacitar a população para decisões sobre as suas necessidades alimentares, que a habilite também a um reforço da racionalização das suas aquisições de produtos alimentares e promova maior interação entre os formandos, derrubando barreiras tendentes a provocar o isolamento.

**Valor** 3000.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 70

**Objectivos específicos para que concorre** 1

<b>Actividade 2</b>	WORKSHOPS DE COZINHA E CONFEÇÃO
<b>Descrição</b>	Sessões formativas práticas de aplicação dos conteúdos ministrados nas formações de nutrição, com vertente de confeção e de fomento da adoção de hábitos alimentares saudáveis.
<b>Recursos humanos</b>	1 Técnico da entidade promotora para coordenação, elementos das instituições parceiras (no mínimo 1 de cada), formador externo.
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Capacitar a população para a inovação e inversão de hábito alimentares, através da dinamização de aulas práticas, promovendo maior interação entre os formandos, derrubando barreiras tendentes a provocar o isolamento.
<b>Valor</b>	3000.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, 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>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	70
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 3</b>	MONITORIZAÇÃO PREVENTIVA
<b>Descrição</b>	Reforço da oferta de formas de rastreio de doenças e de acompanhamento regular de condições já conhecidas, com vista a articulação com respostas de saúde existentes e a promover a regularidade do conhecimento pelos residentes da evolução do seu estado de saúde.
<b>Recursos humanos</b>	1 Técnico da entidade promotora para coordenação, elementos das instituições parceiras (no mínimo 1 de cada), formador externo.
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Reforço do conhecimento individual e coletivo das necessidades da população, habilitando adequação do programa e permitindo acompanhamento e encaminhamento de qualidade superior no contacto eventual com o sistema de saúde.
<b>Valor</b>	4000.00 EUR

<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	70
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	ATIVIDADE FÍSICA SEM BARREIRAS
<i>Descrição</i>	Desenho de atividades físicas adequadas ao perfil da população, contrariando uma tendência para as práticas sedentárias e para o desinteresse por atividade física de manutenção com efeitos vantajosos para o desenho de hábitos globalmente saudáveis. Simultaneamente, prevenção do isolamento e desenvolvimento de formas adicionais de interação comunitária.
<i>Recursos humanos</i>	1 Técnico da entidade promotora para coordenação, elementos das instituições parceiras (no mínimo 1 de cada), monitores externos.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Aumento da população com desenvolvimento de atividade física (e, potencialmente, desenvolvimento de alguma prática desportiva), aproveitando sinergias com oferta desportiva da Associação de Moradores e da Junta e o potencial existente no bairro.
<i>Valor</i>	5000.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, 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>	70
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	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**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	5000.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1000.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	6000.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	3000.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	15000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia do Lumiar
<i>Valor</i>	15000.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia do Lumiar
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	10000.00 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio técnico, logístico, consumíveis, comunicações, viaturas
<i>Entidade</i>	Associação de Mordores do Bairro da Cruz Vermelha

<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	3000.00 EUR
<i>Descrição</i>	Cedência de instalações, apoio à divulgação e transporte

---

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	15000 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	15000 EUR
<i>Total do Projeto</i>	28000 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	280