

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

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



Actividade 2	WORKSHOPS DE COZINHA E CONFEÇÃO
Descrição	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.
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 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.
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
Actividade 3	MONITORIZAÇÃO PREVENTIVA
Descrição	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.
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	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.
Valor	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

Encargos com pessoal interno 0.00 EUR

Encargos com pessoal externo 5000.00 EUR

Deslocações e estadias 0.00 EUR

Encargos com informação e publicidade 1000.00 EUR

Encargos gerais de funcionamento 6000.00 EUR

Equipamentos 3000.00 EUR

Obras 0.00 EUR

Total 15000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Junta de Freguesia do Lumiar

Valor 15000.00 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Junta de Freguesia do Lumiar

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 10000.00 EUR

Descrição Apoio técnico, logístico, consumíveis, comunicações, viaturas

Entidade Associação de Mordores do Bairro da Cruz Vermelha



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

TOTAIS

Total das Actividades 15000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento 15000 EUR
Total do Projeto 28000 EUR
Total dos Destinatários 280

