

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2015

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 107

CURARE - Consultórios Sociais



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 Letras e Cometas Associação Cultural

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação Auxílio e Amizade

Designação GAIA - Grupo de Acção e Intervenção Ambiental

Designação GI Colectivo Saúde Integral

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

Designação CURARE - Consultórios Sociais

BIP/ZIP em que pretende intervir 44. Mouraria

62. Castelo

64. Anjos

Síntese do Projecto

Fase de execução -----

Fase de sustentabilidade -----

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico O nosso projecto visa ser uma resposta às necessidades diagnosticadas em sede de Comissão Social de Freguesia e com base nas vivências quotidianas que fazemos nos territórios em causa. A oferta que fazemos em termos terapêuticos e em termos formativos tem em conta que a maior parte das pessoas dos territórios em causa que possuem dificuldades são idosas e que o principal meio de vida dessas pessoas consiste na reforma/pensão. Daí emerge o desenho de um projecto com forte cariz de justiça social no acesso aos seus serviços, de forma a que quem mais necessita seja quem mais facilmente a ele acede. Por outro lado, no que concerne ao alívio da dor em contexto de cuidados paliativos, o nosso projecto pretende ser uma mais valia e mais uma resposta numa área em que estes territórios têm alguma carência. O começar a tecer de redes sólidas de cuidados de saúde informais, seja famílias,

Descrição OFERECER ACTIVIDADES DE CUIDADO FÍSICO E CULTIVO DA ENERGIA VITAL
Pretende-se garantir, através da atividade física, movimento e equilíbrio psico-somático, a independência e responsabilização pessoal a nível da manutenção da saúde. Será feito através do ensino e dinamização de práticas físicas e terapêuticas adequadas (exercício físico, Tai Ji Qi Gong, Tai Qi, Yoga, dança, Ren Xue). Procurar-se-à facultar o transporte da população isolada ou com dificuldades de mobilidade até às instalações terapêuticas, onde serão exercidas as atividades de grupo.

Sustentabilidade A opção pela dinamização desta vertente afigura-se de relevância para a diminuição dos sentimentos de exclusão e solidão da população, em particular da idosa, por inclusão em atividades coletivas.
A sustentabilidade do projeto assenta no ponto já apresentado no objetivo específico 2: atividades de formação acessíveis ao público em geral e mais carenciado, com pagamentos diferenciados e possibilidade de recurso a moeda social ou banco do tempo (VER NOS ANEXOS Candidatura. Exemplo TABELA SERVIÇOS CONSULTÓRIO SOCIAL AUXILIO E AMIZADE); renda gratuita e acesso facilitado aos espaços associativos, gentilmente cedidos pelas associações parceiras.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

Actividade 1 Preparação, Coordenação & Supervisão

Descrição Constituição de base de dados de terapeutas a desejarem trabalhar com uma vertente social; Recrutamento de terapeutas; Aquisição do equipamento necessário para o gabinete de coordenação e consultórios. Contactos com instituições de ensino nas áreas da Saúde para estágios curriculares e voluntariado. Contactos com fornecedores, sondar possíveis apoios e trocas de serviços; Divulgação junto de associações, instituições sociais dos serviços disponibilizados; Marcação de serviços, tratamentos, eventos e consultas; Reuniões mensais de planeamento, organização e avaliação. Articulação com um banco do tempo para trocas de serviços pelas terapias e sistema de moeda social (Sistema Ecosol feito online).

Recursos humanos Constituição de base de dados de terapeutas a desejarem trabalhar com uma vertente social; Recrutamento de terapeutas; Aquisição do equipamento necessário para o gabinete de coordenação e consultórios. Contactos com instituições de ensino nas áreas da Saúde para estágios curriculares e voluntariado. Contactos com fornecedores, sondar possíveis apoios e trocas de serviços; Divulgação junto de associações, instituições sociais dos serviços disponibilizados; Marcação de serviços, tratamentos,



eventos e consultas; Reuniões mensais de planeamento, organização e avaliação. Articulação com um banco do tempo para trocas de serviços pelas terapias e sistema de moeda social (Sistema Ecosol).

Local: morada(s) -

Local: entidade(s) -

Resultados esperados Recrutar 10 profissionais em regime de prestação de serviços e 10 voluntários. Adaptação e preparação de dois espaços associativos de consultas já existentes com capacidade para acolher tratamentos; Listagem com cerca de 50 terapeutas disponíveis para colaboração no projecto; Estabelecimento de 2 parcerias com Escolas de Saúde em zonas próximas aos BIP/ZIP do projecto para estágios e voluntariado.

Valor 16912.00 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 Pontual

Nº de destinatários 0

Objectivos específicos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 2 Consultas de Saúde Integral

Descrição Realização de consultas e tratamentos diariamente por marcação no consultório da Auxílio e Amizade (Rua da Bempostinha, 19 B), na Associação Letras e Cometas (Praça Ilha do Faial, 14 A), ao domicílio ou noutro espaço associativo pontualmente, em casos específicos; Construir um serviço de triagem integral, composto por uma equipa que integre um profissional credenciado da área das Medicinas Não Convencionais ou como preferimos designar, as Medicinas Tradicionais, Complementares e Alternativas ou MTCA, segundo a designação da Organização Mundial de Saúde e outro profissional da Medicina Ocidental Convencional (MOC) ou um profissional que integre as duas formações e que assim possa proceder a encaminhamento para a área/especialidade indicada; Divulgação das consultas e estabelecimento de uma rede social com outras organizações a trabalhar directamente com público carenciado, Escolas de Saúde e outros serviços para articular valências da Medicinas Convencionais e das consideradas "não convencionais" referidas pela Organização Mundial de Saúde como Medicinas Tradicionais, Alternativas e Complementares. As especialidades disponibilizadas serão na MOC: a Psicologia, a Pediatria, a Clínica Geral, nas MTCA: a Homeopatia, a Osteopatia, Shiatsu, Reiki, Medicina



Ayurvédica, Medicina Tradicional Chinesa

Recursos humanos

1 coordenador de projecto e 1 voluntário de apoio à coordenação dos terapeutas voluntários; Grupo de 10 terapeutas em regime prestação serviços e 10 terapeutas em regime de voluntariado (estágio ou projecto escolar ou programa de ocupação profissional de saúde reformado) 2 profissionais de triagem representantes das Medicinas Tradicionais, Alternativas e Complementares e da Medicina Convencional; equipa de acompanhamento do Colectivo Saúde Integral; Assistente Social da Associação Auxílio e Amizade fará ligações e apoiará eventuais encaminhamentos para outros serviços face a situações detectadas.

Local: morada(s)

-

Local: entidade(s)

-

Resultados esperados

Realizar 900 consultas (abrindo a possibilidade de fazer uma média de 5 consultas por pessoa ou menos, dependendo das patologias e situações detectadas) e prestando acompanhamento a cerca de 200 utentes e famílias. Identificar casos de deficiente ligação ao SNS e encaminhar. Melhorar o bem-estar de quem frequentar as nossas consultas em + de 50%.

Valor

23430.00 EUR

Cronograma

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

Periodicidade

Diário

Nº de destinatários

200

Objectivos específicos para que concorre

1

Actividade 3

Aulas Práticas Físicas & Movimento

Descrição

Práticas de movimento adequadas ao grupo da população, e também individualizadas, contrariando a tendência sedentária e de isolamento social. Poderão ser realizadas em local fechado no Inverno e ao ar livre com o bom tempo. Práticas milenares como o Tai Ji Qi Gong, Ren Xue, Yoga que são de cultivo da energia e da longevidade serão disponibilizadas a toda a população do nosso BIP/ZIP. Sobre o REN XUE, VER EXPLICAÇÃO NOS ANEXOS DA CANDIDATURA

Recursos humanos

1 coordenador, 1 professor/instrutor remunerado, 1 voluntário

Local: morada(s)

-

Local: entidade(s)

-



| | |
|---|---|
| Resultados esperados | Atingir uma periodicidade semanal (2 sessões por semana), com presença de 5 pessoas em média, isto é, 88 sessões com uma participação total de 400 pessoas. |
| Valor | 1927.00 EUR |
| Cronograma | Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12 |
| Periodicidade | Semanal |
| Nº de destinatários | 400 |
| Objectivos específicos para que concorre | 3 |
| Actividade 4 | Saúde Viva |
| Descrição | Palestras ou conversas a partir do visionamento de um filme ou da presença de um ou vários convidados com experiência e prática em áreas como a Dietética, a Alimentação Viva, Estilos de vida saudável, Tabagismo, Diabetes, Doenças oncológicas - prevenção e tratamento, etc. Círculos de cultura que visam recolher e valorizar o que são os conhecimentos que cada pessoa adquiriu ao longo da sua vida, no que aos cuidados com a sua saúde diz respeito. Momentos mais informais de partilha e transmissão de conhecimentos, seja à volta da mesa ou num jardim ao ar livre, para gerar atmosferas descontraídas propícias à abertura e partilha de saberes. |
| Recursos humanos | membros do Colectivo Saúde Integral e 1/2 convidados |
| Local: morada(s) | - |
| Local: entidade(s) | - |
| Resultados esperados | Capacitar a população para decisões alimentares, sobre o seu caso individual e casos semelhantes ao seu, com a promoção da interação entre os formandos, derrubando as barreiras do isolamento social. Realizar duas sessões por mês, em média, num total de 24. Capacitar a população para o diálogo com profissionais de saúde, dando-lhe ferramentas e meios de acesso a informação, que lhe permita emancipar-se. |
| Valor | 1177.00 EUR |
| Cronograma | 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 | 165 |

Objectivos específicos para que concorre

2

Actividade 5

Mostras Arte da Saúde&Longevidade

Descrição

Festa e feira em homenagem aos idosos, com actividades de grupo, com cariz terapêutico e de celebração, com vista a mostrar a familiares e população em geral o trabalho realizado. Apresentação de expressões artísticas realizadas com idosos.

Recursos humanos

coordenador de projecto, 5 membros Colectivo Saúde Integral, 5 arte-terapeutas convidados, 4 membros equipa Eclipsarte, 1 fotógrafo-videasta

Local: morada(s)

-

Local: entidade(s)

-

Resultados esperados

2 Festas com a presença de 100 pessoas

Valor

2800.00 EUR

Cronograma

Mês 3, Mês 8

Periodicidade

Pontual²: Dezembro e Maio

Nº de destinatários

200

Objectivos específicos para que concorre

2, 3

Actividade 6

Site sobre Saúde Integral

Descrição

Construção site com informação útil sobre Terapias, Conselhos de Saúde e base de dados, contactos com terapeutas a desejarem desenvolver uma vertente social; Relato e ilustração das actividades desenvolvidas, através de textos, fotos e pequenos vídeos; Informação sobre o projecto e como este poderá ser replicado noutros locais, marcação de consultas, preenchimento de questionários de qualidade e impacto online.

Recursos humanos

Um técnico com conhecimentos de webdesign, 3 membros do Colectivo saúde integral

Local: morada(s)

-

Local: entidade(s)

-

Resultados esperados

Tornar acessível este projecto a um alargado número de pessoas em diversos locais da cidade de Lisboa, de Portugal e do Mundo. Possibilitar trocas de experiências com

projectos similares e abrir perspectivas de parcerias, encontros e multiplicação.

| | |
|---|---|
| <i>Valor</i> | 820.00 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> | 1000 |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 2 |
| | |
| <i>Actividade 7</i> | Estudo de impacto e qualidade |
| <i>Descrição</i> | Elaboração e Realização de questionários para avaliar o bem estar físico, emocional, mental e social dos tratamentos efectuados sobre a população alvo, tratamento dos dados. Em Outubro seriam apresentados dos questionários, selecção dos voluntários para os grupos de controlo e grupo com tratamentos. Apresentação dos resultados com uma periodicidade de 4 em 4 meses. |
| <i>Recursos humanos</i> | 1 investigador remunerado, 2 voluntários |
| <i>Local: morada(s)</i> | - |
| <i>Local: entidade(s)</i> | - |
| <i>Resultados esperados</i> | 100 inquéritos aplicados |
| <i>Valor</i> | 1535.00 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> | Diário |
| <i>Nº de destinatários</i> | 30 |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 2 |
| | |
| <i>Actividade 8</i> | Base p/Rede de Cuidados Integrals |
| <i>Descrição</i> | Com esta actividade pretende-se que quem participa neste projecto se aproprie dele, sejam terapeutas, utentes, ou outras pessoas que com ele contactem com regularidade. Para isso queremos utilizar/desenvolver ferramentas que criem a sensação de pertença, promovam o diálogo e a tomada de decisão partilhada e desenvolvam a co-responsabilidade para |



| | |
|---|---|
| | a longo prazo deste projecto. |
| <i>Recursos humanos</i> | Colectivo Saúde Integral, terapeutas e rede de parceiros constituída e pacientes envolvidos ao longo do projecto |
| <i>Local: morada(s)</i> | - |
| <i>Local: entidade(s)</i> | - |
| <i>Resultados esperados</i> | Espera-se que todas as pessoas de algum modo sensibilizadas por este projecto vejam a mais valia de cuidados de saúde dinamizados localmente, que sejam, ao mesmo tempo, fruto de uma comunidade forte e coesa, e propiciadora de laços mais sólidos de vizinhança, ao unir as pessoas em torno da satisfação de uma necessidade básica comum, a saúde. Programam-se por isso três assembleias de organização em saúde comunitária. |
| <i>Valor</i> | 594.00 EUR |
| <i>Cronograma</i> | Mês 10, Mês 11, Mês 12 |
| <i>Periodicidade</i> | Mensal |
| <i>Nº de destinatários</i> | 50 |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1, 2, 3 |
| <i>Actividade 9</i> | Piqueniques da Saúde |
| <i>Descrição</i> | Momentos de aprendizagem, convívio e lazer ao ar livre, com a chegada do bom tempo. Um facilitador com expertise em dietética demonstra como cozinhou alguns alimentos/refeições saudáveis. Cada um traz também o que gosta mais de comer e percebemos o que sabemos preparar melhor e de forma mais ágil. Partilhamos a comida. Pretende-se capacitar a população para decisões alimentares, sobre o seu caso individual e casos semelhantes ao seu, com a promoção da interação entre os participantes, derrubando as barreiras do isolamento social, convivendo e desenvolvendo laços entre as pessoas. Especial atenção à participação de idosos. Forma de estimular a caminhada em espaços verdes. Aproveitar-se-á sempre que o tempo permita para fazer uma caminhada leve. |
| <i>Recursos humanos</i> | 1 coordenador, 1 facilitador, 1 voluntário |
| <i>Local: morada(s)</i> | - |
| <i>Local: entidade(s)</i> | - |
| <i>Resultados esperados</i> | Realizar um piquenique por mês a partir de Março |
| <i>Valor</i> | 805.00 EUR |



| | |
|---|--|
| <i>Cronograma</i> | 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, 3 |

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 7

Constituição da equipa de projeto

Função Marcos Pais

Horas realizadas para o projeto 40

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Carina Lourenço

Horas realizadas para o projeto 15

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Catarina Nóbrega

Horas realizadas para o projeto 15

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Filomena Santos

Horas realizadas para o projeto 10



Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Abdul Jussub

Horas realizadas para o projeto 20

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Norberto Rodrigues

Horas realizadas para o projeto 10

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Luis Aires

Horas realizadas para o projeto 5

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Cláudia Lucas

Horas realizadas para o projeto 5

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Marjorie Salvagni

Horas realizadas para o projeto 5

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%) 1

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto 10

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 250

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 1500

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 2

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 20

Nº de destinatários mulheres 100

Nº de destinatários desempregados 50

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 50

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 150

Nº de destinatários imigrantes 40

Crianças 10

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 0

Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade 0

Nº de intervenções no espaço público 15

Nº de publicações criadas 9

Nº de páginas de Internet criadas 1



| | |
|--|----|
| <i>Nº de páginas de facebook criadas</i> | 1 |
| <i>Nº de vídeos criados</i> | 10 |
| <i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i> | 12 |
| <i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i> | 1 |

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

| | |
|--|--------------|
| <i>Encargos com pessoal interno</i> | 12200.00 EUR |
| <i>Encargos com pessoal externo</i> | 26960.00 EUR |
| <i>Deslocações e estadias</i> | 2560.00 EUR |
| <i>Encargos com informação e publicidade</i> | 908.00 EUR |
| <i>Encargos gerais de funcionamento</i> | 4212.00 EUR |
| <i>Equipamentos</i> | 3160.00 EUR |
| <i>Obras</i> | 0.00 EUR |
| <i>Total</i> | 50000 EUR |

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

| | |
|-----------------|--------------------------------------|
| <i>Entidade</i> | Letras e Cometas Associação Cultural |
| <i>Valor</i> | 50000.00 EUR |

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

| | |
|----------------------|--|
| <i>Entidade</i> | Colectivo Saúde Integral |
| <i>Tipo de apoio</i> | Não financeiro |
| <i>Valor</i> | 6000.00 EUR |
| <i>Descrição</i> | Recursos humanos voluntários para amparar, acompanhar, divulgar, fazer monitorização e supervisão do projecto; disponibilização de recursos de comunicação e capital social de redes de apoio, pelo trabalho desenvolvido em movimentos sociais e nos seus próprios empregos, empréstimo de transporte para aquisição de material e acompanhamento de actividades sempre que necessário. |
| <i>Entidade</i> | GAIA - Grupo de Acção e Intervenção Ambiental |



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

| | |
|----------------------|---|
| <i>Tipo de apoio</i> | Não financeiro |
| <i>Valor</i> | 2500.00 EUR |
| <i>Descrição</i> | Cedência espaço associativo, escritório e equipamento de escritório - projector, computador e acesso à internet |
| <i>Entidade</i> | Associação Auxílio e Amizade |
| <i>Tipo de apoio</i> | Não financeiro |
| <i>Valor</i> | 2750.00 EUR |
| <i>Descrição</i> | Renda gratuita do espaço de consultas na Rua da Bempostinha, 19B, apoio à divulgação junto dos nossos utentes e encaminhamento de eventuais situações |
| <i>Entidade</i> | Letras e Cometas - Associação Cultural |
| <i>Tipo de apoio</i> | Financeiro |
| <i>Valor</i> | 5950.00 EUR |
| <i>Descrição</i> | cedência da sala multiusos para actividades de literacia, aulas físicas e outras; espaço de consultório para consultas; gabinete para escritório e reuniões; divulgação na newsletter para 11.000 subscritores e associados |

TOTAIS

| | |
|--|-----------|
| <i>Total das Actividades</i> | 50000 EUR |
| <i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i> | 50000 EUR |
| <i>Total do Projeto</i> | 67200 EUR |
| <i>Total dos Destinatários</i> | 2115 |

