

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](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)







**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-á 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,





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)**

-



<b>Resultados esperados</b>	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.
<b>Valor</b>	1927.00 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>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	400
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	3
<b>Actividade 4</b>	Saúde Viva
<b>Descrição</b>	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.
<b>Recursos humanos</b>	membros do Colectivo Saúde Integral e 1/2 convidados
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	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.
<b>Valor</b>	1177.00 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>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	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

