

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2016

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 015

GVS - Grupo de Voluntariado Sénior



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* Médicos do Mundo, Associação

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* ORIENTAR - Associação de Intervenção para a Mudança

*Designação* Centro Social do Exército de Salvação

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* GVS - Grupo de Voluntariado Sénior

*BIP/ZIP em que pretende intervir*

46. Quinta do Lavrado

57. Empreendimento Municipal - Rua João Nascimento Costa

59. Empreendimento Municipal Rua Carlos Botelho

60. Coop. Rua João Nascimento Costa / Carlos Botelho

### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico*

De acordo com o Diagnóstico Social de Lisboa 2009, até 2050 os homens poderão ainda ganhar mais 6 anos em longevidade e as mulheres mais 5 anos. O índice de envelhecimento na cidade de Lisboa tem vindo a aumentar desde 1981. No contexto das consequências e desafios que a maior longevidade acarreta, a OMS adoptou, no final dos anos 90, o modelo Envelhecimento Activo (EA), entendido como um processo de cidadania plena, em que se optimizam oportunidades de participação, segurança e uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. Neste sentido, o EA exige uma abordagem multidimensional e constitui um desafio para toda a sociedade. Em Lisboa, por exemplo, o Bairro da Picheleira, é um bairro com elevado número de pessoas idosas, o envelhecimento demográfico é uma realidade. Portugal é apontado como o sexto país mais envelhecido do mundo, sendo que a faixa



populacional acima dos 65 anos representava 19% da população portuguesa em 2011. Assim, aumentam as preocupações quanto ao "saber envelhecer com qualidade de vida". Trata-se de um processo que envolve atitudes individuais de promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida, de forma a contribuir para a manutenção de autonomia do indivíduo em idade mais avançada. Perante o exposto a MdM pretende intervir nos bairros BIP/ZIP:46; 57; 59 e 60, sobre a temática da Inclusão e Prevenção, através da formalização e implementação de um GVS - Grupo de Voluntariado Sénior.

<i>Temática preferencial</i>	Inclusão e Prevenção
<i>Destinatários preferenciais</i>	Idosos
<i>Objectivo geral</i>	<p>Decorrente do enquadramento e evidências teóricas apresentadas, o projecto GVS propõe-se, a partir de acções que estimulem a autonomia e reduzem situações de dependência, criar uma relação com a área da participação social combatendo o isolamento/exclusão na terceira idade e dotando as pessoas de ferramentas para uma autonomia, física e social, crescente. O objectivo geral será o de promover o envelhecimento activo da população sénior residente nos bairros BIPZIP identificados. Será criado o GVS, constituído por idosos com perfil que serão formados em áreas chave para posteriormente apoiarem outros idosos com mobilidade reduzida nas suas actividades diárias (ex. fazer compras; ir à farmácia; ler o jornal). O projecto terá como população alvo, as pessoas idosas, com idade igual ou superior a 55 anos de idade. Embora segundo a OMS se considerem pessoas idosas homens e mulheres com idade igual ou superior a 65 anos de idade, o projecto pretende intervir numa faixa etária mais precoce, tendo em vista também uma intervenção preventiva.</p> <p>O GVS parte do pressuposto de que a população idosa não deve ser considerada como um grupo passivo, mas sim como pessoas úteis e válidas, com um papel educativo fundamental, de transmissão de competências e de experiências entre pares, intergeracionalmente e na comunidade. Efectivamente, devido à sua maior disponibilidade, os seniores surgem como um recurso útil na criação de serviços sociais, em acções concretas locais ou de voluntariado. Considerando-se o processo de envelhecimento, o estímulo à autonomia do idoso é crucial para que estes se mantenham activos.</p> <p>A presente proposta decorre assim das necessidades e potencialidades auscultadas pela MdM na intervenção com a população idosa. Será estabelecida uma intervenção faseada, que passa pela formalização do grupo de voluntariado sénior enquanto tal e para um processo que conduza à sua progressiva autonomização.</p>

#### Objetivos Específicos de Projeto



*Descrição*

Objectivo Específico: Formar 80% dos idosos como voluntários do GVS.  
Com este objectivo pretende-se capacitar os idosos seleccionados tendo em conta o perfil pré-definido para fazerem parte do GVS. Para tal, irão beneficiar de acções de informação e educação e comunicação em temáticas, tais como: Relações Interpessoais; Assertividade; Empatia; Escuta Activa; Envelhecimento e Voluntariado. Serão acções de exposição de 30 minutos cada, seguidas de exercícios práticos, com simulações de situações que poderão ocorrer numa visita a um idoso.  
Pretende-se alcançar no primeiro grupo cerca de 30 idosos e destes seleccionar no mínimo 5 para beneficiarem de uma acção específica em Educadores de Pares, com a duração de um dia. Esta formação será repetida no último trimestre do projecto.

*Sustentabilidade*

A sustentabilidade será alcançada com a formação em Educação de Pares, bem como através da criação do Regulamento de Funcionamento do GVS. Garantido a existência de idosos formados na Educação de Pares, sempre que um novo idoso queira ser integrado no GVS poderá sê-lo com o apoio do Educador de Pares e com a disponibilização do Regulamento. Será de extrema importância que a formação em Educação de Pares, ou seja, que os conhecimentos sejam integrados pelos beneficiários, pois serão os responsáveis por dar continuidade à actividade e garantindo desta forma a sustentabilidade do apoio do GVS.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

*Descrição*

Objectivo Específico: Promover o empowerment e autonomia junto de 70% dos idosos sinalizados  
Tendo em conta o número de idosos residentes nos bairros BIPZIP em que pretendemos intervir, e sendo que a sua maioria reside sozinho ou com um suporte social frágil, o GVS constituído também por idosos, pretende dar resposta às necessidades dos seus pares que se encontram numa situação mais fragilidade, quer a nível de apoios, quer a nível da mobilidade. Os idosos do GVS irão apoiar os seus pares nas suas tarefas diárias para as quais tenham limitações de concretização. O apoio poderá ser desde a ida à farmácia para aquisição de medicamentos, ou ler o jornal ao idoso que já não consegue, até aquecer o almoço e fazer-lhe companhia. O GVS tem como grande objectivo proporcionar que um idoso activo ajude um idoso com menor mobilidade na concretização de alguma tarefa, que consequentemente lhe proporcionará uma melhor qualidade de vida.

*Sustentabilidade*

Existindo idosos capacitados a dar apoio e idosos a necessitar dele, a articulação acontecerá normalmente e a sustentabilidade do apoio garantida.

**Objetivo Específico de Projeto 3**



*Descrição* -

*Sustentabilidade* -

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

*Actividade 1* Criação do Regulamento do GVS

*Descrição* A primeira actividade do projecto será a de criar formalmente o GVS. Para tal serão construídos documentos que servirão de suporte ao bom desenvolvimento do mesmo, nomeadamente a elaboração de um Regulamento Interno, onde constará a informação sobre o Grupo, quais os objetivos, direitos e deveres e normas de funcionamento. Também constará o perfil que o idoso deverá ter para ser considerado a fazer parte do GVS.

*Recursos humanos* Para apoiar nesta actividade será necessário um técnico, no sentido de impulsionar e despertar o interesse dos idosos na formalização do GVS. A ideia é que posteriormente o GVS seja dinamizado pelos idosos de forma autónoma. De forma transversal a todas as actividades irá existir a figura do coordenador, que será responsável pelo acompanhamento técnico e financeiro do projecto.

*Local: morada(s)* -

*Local: entidade(s)* -

*Resultados esperados* Esta actividade terá como resultados directos:  
1.Constituição formal do GVS;  
2.Criação de um Regulamento de Funcionamento do GVS.

*Valor* 4300.00 EUR

*Cronograma* Mês 1, Mês 2

*Periodicidade* Pontualdois primeiros meses de projecto

*Nº de destinatários* 50

*Objectivos especificos para que concorre* 1

*Actividade 2* Planificação e Realização Acções

*Descrição* Esta actividade irá consistir em acções de informação sobre os seguintes temas: Relações Interpessoais; Assertividade; Empatia; Escuta Activa; Envelhecimento e Voluntariado. Serão acções de exposição de 30 minutos cada, seguidas de exercícios práticos, com simulações de situações que



poderão ocorrer numa visita a um idoso. São temáticas que estarão presentes no apoio a prestar aos idosos a quem será realizada as visitas/ apoios.

<b>Recursos humanos</b>	Técnico do projecto, voluntários MdM e coordenador de projecto.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<b>Resultados esperados</b>	45 idosos são formados nas temáticas referidas anteriormente; 45 idosos estão aptos para poderem apoiar os seus pares.
<i>Valor</i>	2800.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Pontualduas vezes no ano
<i>Nº de destinatários</i>	45
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<b>Actividade 3</b>	Sessões de EP
<i>Descrição</i>	Do grupo inicial de 45 idosos serão seleccionados pelo menos 10 para usufruírem de uma formação em educação de pares. Para além da formação inicial, estes idosos irão durante um dia receber uma acção específica em educação de pares. O objectivo é que fiquem com formação e conhecimentos para poderem posteriormente serem eles a ministrar a formação e integração de novos idosos.
<b>Recursos humanos</b>	Formador em educação de pares; Coordenador de projecto
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<b>Resultados esperados</b>	10 idosos são formados em Educação de Pares
<i>Valor</i>	3100.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Pontualduas vezes no ano
<i>Nº de destinatários</i>	10
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1

<b>Actividade 4</b>	Visitas aos domicilios
<b>Descrição</b>	Após a formação dos idosos e sinalização dos idosos beneficiários das visitas, bem como das necessidades, é elaborado um mapa semanal de visita/idoso/voluntário. Até caso em contrário será sempre o mesmo voluntário a apoiar na tarefa. Após cada visita é feito o registo da mesma, e do apoio dado. Semanalmente e em dia a combinar será realizada uma reunião entre o técnico de projecto e os voluntários, com o objectivo de apoiar e/ou redefinir algo que seja necessário. Trimestralmente será feita uma avaliação junto dos idosos que se encontram a beneficiar do apoio do GVS, com o objectivo de avaliar a sua satisfação face ao apoio que recebem.
<b>Recursos humanos</b>	Idosos do GVS, técnico e coordenador de projecto.
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Com o apoio do GVS pretende-se que os idosos que recebam apoio sintam: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Redução do isolamento dos idosos sinalizados;</li> <li>- Aumento da qualidade de vida dos idosos nas suas tarefas diárias.</li> </ul>
<b>Valor</b>	2800.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Diário
<b>Nº de destinatários</b>	40
<b>Objectivos especificos para que concorre</b>	2

<b>Actividade 5</b>	Avaliação e monitorização do projec
<b>Descrição</b>	A avaliação e monitorização do projecto estará presente desde o inicio do projecto. A primeira etapa do projecto passará pela divulgação do mesmo junto dos parceiros e comunidade. Primeiro com o objectivo de apoiarem na sinalização de idosos, quer para fazerem parte do GVS quer para serem beneficiários do apoio deste. A avaliação embora de carácter informal estará presente nas acções de formação que serão ministradas e na formação em Educadores de Pares. A etapa da monitorização ficará a cargo dos idosos, que serão responsáveis pelos registos dos apoios dados/domicilio, bem como lhes será solicitado apoio para os inputs aquando a elaboração dos relatórios a apresentar.

<i>Recursos humanos</i>	Idosos, equipa, voluntários, todos os actores que se envolvam no projecto.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Attingir os indicadores delineados no projecto, conforme quadro lógico, enviado em anexo.
<i>Valor</i>	2800.00 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>	Pontual
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 10

### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenadora Projecto

*Horas realizadas para o projeto* 200

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnica do Projecto

*Horas realizadas para o projeto* 1000

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Voluntários - formadores



<i>Horas realizadas para o projeto</i>	10
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Formador em Educação de Pares
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	10
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Idosos - GVS
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	5000
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim

**Criação de emprego (Impacto)**

<i>Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação &gt;= 75%)</i>	0
<i>Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto</i>	0

**Destinatários (Resultados)**

<i>Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)</i>	45
<i>Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	45
<i>Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	0

**Equidade**

<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	0
--	---

<i>Nº de destinatários mulheres</i>	35
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	0
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	0
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	40
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	0
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	0
<i>Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	0
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	60
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	0
<i>Nº de vídeos criados</i>	0
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	0
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	10800.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	300.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	600.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1700.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	2400.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	0.00 EUR

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Obras* 0.00 EUR

*Total* 15800 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* Médicos do Mundo, Associação

*Valor* 15800.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Paróquia do Espírito Santo

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 360.00 EUR

*Descrição* A Paróquia do Espírito Santo é parceiro da MdM há muitos anos, sendo um espaço privilegiado para o desenvolvimento das actividades deste grupo alvo.

*Entidade* PRAESIDIUM - legião de Maria

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 50.00 EUR

*Descrição*

- Apoio na divulgação das actividades do projecto;
- Sinalização de idosos para fazerem parte do Grupo de Voluntariado Sénior;
- Sinalização de idosos que precisem de apoio de Voluntariado;
- Apoio na monitorização e avaliação do projecto.

*Entidade* Associação Orientar

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 500.00 EUR

*Descrição* Valor do RH da entidade parceira afecto ao projecto, nomeadamente para a divulgação do projecto, actividades e sinalização de idosos. A avaliação do projecto que se pretende partilhada, irá solicitar ao parceiro a sua presença em momentos chave.

*Entidade* Exercito de Salvação

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 500.00 EUR

*Descrição* Valor do RH da entidade parceira afecto ao projecto, nomeadamente para a divulgação do projecto, actividades e sinalização de idosos. A avaliação do projecto que se pretende partilhada, irá solicitar ao parceiro a sua



presença em momentos chave.

<i>Entidade</i>	Ares do Pinhal
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	500.00 EUR
<i>Descrição</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio na divulgação das actividades do projecto;</li> <li>- Sinalização de idosos para fazerem parte do Grupo de Voluntariado Sénior;</li> <li>- Sinalização de idosos que precisem de apoio de Voluntariado;</li> <li>- Apoio na monitorização e avaliação do projecto.</li> </ul>
<i>Entidade</i>	Vitória Clube de Lisboa
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	150.00 EUR
<i>Descrição</i>	O Vitória Clube de Lisboa é parceiro da MdM há muitos anos, possuiu um espaço físico/ salão para o desenvolvimento de alguma das actividades do projecto.
<i>Entidade</i>	AMI - Assistência Médica Internacional
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	500.00 EUR
<i>Descrição</i>	Valor do RH da entidade parceira afecto ao projecto, nomeadamente para a divulgação do projecto, actividades e sinalização de idosos. A avaliação do projecto que se pretende partilhada, irá solicitar ao parceiro a sua presença em momentos chave.

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	15800 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	15800 EUR
<i>Total do Projeto</i>	18360 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	245

