

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: 084

Zer0Solidão



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* SINERGIAS 13 E MAIS

**ENTIDADES PARCEIRAS**

*Designação* GI Porta Portuguesa

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO**

*Designação* Zer0Solidão

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 43. Alfama

44. Mouraria

62. Castelo

**Síntese do Projecto**

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

**DESCRIÇÃO DO PROJECTO****Objetivo Geral de Projeto**

*Diagnóstico* Esta candidatura abrange 3 zonas BIP: Alfama, Mouraria e Castelo. O Diagnóstico Social da Freguesia de Santa Maria Maior, identificou uma freguesia envelhecida. Os residentes com 65 ou mais anos em Alfama têm uma representatividade de 26,2% e 19,5% destes idosos vivem em situação de isolamento. No Castelo identificaram-se 32,6% de residentes na mesma faixa etária e 21,4% destes idosos também vivem em situação de isolamento. Na Mouraria 23,1% dos residentes são seniores e 17,5% destes idosos também vivem isolados. Segundo os Censos 2011, as principais dificuldades da população com idade igual ou superior a 65 anos referem-se à visão, andar ou subir degraus e à audição, sendo que, quanto maior a idade, maiores as dificuldades e incapacidade para executar atividades tais como, ver, ouvir, subir e descer degraus, compreender os outros, problemáticas de memória e concentração, dificuldade em tomar banho ou vestir-se sozinho. Se normalmente é nos filhos e nos cônjuges que os idosos encontram apoio em caso de necessidade, assinala-se a inexistência de alguém a quem estes idosos possam pedir ajuda, sendo eventualmente os



amigos e vizinhos a rede secundária de apoio às necessidades mais comuns (tratar de documentos e realizar pagamentos, lida da casa, fazer compras e acompanhamento na deslocação ao médico). Urge acautelar condições para que este grupo populacional tenha acesso a apoios e condições condignas, garantindo qualidade de vida.

*Temática preferencial* Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais* Idosos

*Objectivo geral* O objetivo geral deste projeto consiste na promoção e apoio ao bem-estar dos idosos de Alfama, Castelo e Mouraria, reduzindo sentimentos de solidão e isolamento, numa efetiva melhoria das suas condições de vida, fomentando intergeracionalidades, troca de experiências entre gerações e poupança nos orçamentos familiares. Os idosos proporcionam alojamento a estudantes desinseridos e deslocados (Lisboa como cidade de estudantes, tem uma integração na cidade nem sempre facilitada) e os estudantes proporcionam companhia ao idoso, minimizando as situações de solidão e isolamento vivenciadas. A perda de poder de compra das famílias na atualidade, permite que o alojamento de estudantes em casa dos idosos seja uma opção mais económica para estas famílias, que subsidiam os estudos dos filhos, e também os idosos beneficiam de um complemento ao seu orçamento familiar, ocasionado pela disponibilização de alojamentos económicos. No Diagnóstico Social de Sta. Maria Maior reconheceram-se como vantagens nestes territórios BIP, sentimentos de cooperação, entreaajuda, hospitalidade e lógica familiar, e para enfrentar as fraquezas como o isolamento, desocupação, dificuldades motoras, pobreza encoberta e falta de apoio nas condições habitacionais desta população envelhecida e só, o projeto pretende produzir condições de promoção do bem-estar desta população, suprimindo necessidades dos idosos, nomeadamente aquelas às quais normalmente têm dificuldades de acesso, seja por questões de mobilidade, apoio, ausência de estímulo a práticas participativas ou económicas, por via da contrapartida em apoio que os estudantes alojados podem proporcionar. Promover a melhoria da qualidade de vida destes idosos, com atividades que fomentem a convivência intergeracional e intercultural, abre portas, e consciencializa quanto à problemática do envelhecimento, carências e solidão, constituindo uma via para incluir, prevenir e potenciar a qualidade de vida dos idosos, numa procura ativa de soluções.

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1



*Descrição*

Promover o envolvimento intergeracional, através de trocas sociais (alojamento versus companhia) reduz a exclusão e isolamento social dos idosos, proporciona melhorias na qualidade de vida, facilita e apoia o acesso a bens ou atividades da vida quotidiana. Fortalecer redes de suporte formais e informais, potenciando práticas de envelhecimento ativo, envolvendo grupos sociais e faixas etárias diferentes (estudantes, estagiários e idosos), promove relações de confiança, gera e fortalece laços incentivadores de valorização pessoal (em combate à baixa autoestima que estimula sentimentos de solidão e isolamento). Abrir estes territórios à cidade, como espaços integrativos, proporciona retroalimentar positivamente as respostas já alocadas a esta área de intervenção. Disponibilizar a entrada de outras parcerias, internas ou externas, públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos, que visem contribuir para o bem-estar social, é cooperar com a supressão de fragilidades e carências.

*Sustentabilidade*

A sustentabilidade será assegurada por via de maior acompanhamento aos idosos sós ou isolados, envolvendo estudantes afetos a instituições de Ensino Superior parceiras (alojados e com contributos de mais valia para estes idosos) e estagiários de Serviço Social, Psicologia, ou outras áreas pertinentes para a intervenção, provenientes também destas instituições parceiras de Ensino Superior (que pela sua formação académica detêm saberes para contribuir e inovar em soluções de resposta a estas problemáticas, e retribuídos pela apreensão de saberes e experiência profissional para melhor atuação enquanto profissionais. Os parceiros deste projeto reforçam também esta sustentabilidade, nomeadamente o G.I.R.A - Grupo de Intervenção e Reabilitação Activa (a atuar no domínio da saúde mental, prestando o seu contributo em promoção da reabilitação e integração social), a UDIP Colinas - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, (como intermediário, interveniente na triagem das melhores condições de conjugação idoso e estudante a alojar), a A.S.S.I.S. Sinergias 13 e mais (promotora de práticas de envelhecimento ativo), a Porta Portuguesa e o Sindicato Nacional dos Assistentes Sociais (SNAS) (com 2 Assistentes Sociais e um mestre em Gerontologia Social), os Médicos do Mundo ( com apoio por via do Banco de Medicamentos) e a Fundação S. João de Deus - Projeto Ferro de Soldar (que realiza pequenas reparações domésticas, para melhorar as condições de habitabilidade e de segurança destes idosos).

**Objetivo Específico de Projeto 2**

*Descrição*

Dinamizar e reforçar redes de parceria, internas e externas, num suporte de boas práticas e partilha de recursos, difundindo-se as atividades desenvolvidas numa plataforma de comunicação. Desenvolver e implementar atividades que promovam o aumento da interação e participação comunitária, a coesão social e territorial e



as relações de cooperação e desenvolvimento, é construir pontes entre bairros, a cidade e as pessoas. Pretendendo envolver estudantes, estagiários, parceiros e idosos, estimulam-se comportamentos pró-ativos e participativos, no sentido de planejar, organizar e realizar um projeto que implique a participação e o sentido de comunidade, por via de relatos, partilha de estórias e histórias de vida, onde os idosos também participam como atores (Jornal dos "Maiores"). Incentivar o diálogo transcultural, valorizar o património imaterial advindo do conhecimento dos idosos e suas histórias, (re)desenha a comunidade e o bairro, numa interação de convivência, troca de sabedoria e de experiência entre gerações. Para difusão desta iniciativa, cria-se uma página Web e o Jornal dos "Maiores" (digital, e em papel a distribuir pelos idosos alocados ao projeto), com conteúdos direcionados à comunidade destes BIPs, preservando e divulgando a memória coletiva

#### *Sustentabilidade*

Estas atividades valorizam e promovem o projeto. O Jornal dos "Maiores" e a página Web, permitem aceder a conteúdos atualizados sobre estes bairros e às histórias que dele fazem parte. Perspetiva-se a continuidade desta iniciativa, dado que o consórcio do projeto Porta Portuguesa garante a dinamização da página web e do Jornal dos "Maiores" nos dois anos seguintes ao ano de execução do projeto. O Jornal dos "Maiores" pode constituir também uma fonte de verbas para continuação do projeto, por receitas advindas de cedência de espaços publicitários a entidades interessadas (em linha com temáticas pertinentes). Envolver a população idosa destes bairros, estudantes, estagiários os atuais e outros eventuais parceiros, no desenvolvimento das iniciativas criadas, reconfigura, desprende interações e recetividade quanto ao envolvimento noutras dinâmicas a implementar, contribuindo para uma cidade mais coesa, solidária e participativa. A divulgação e preservação do património imaterial com memórias na 1ª pessoa, subsiste após a intervenção deste projeto e constitui um dos seus impactos que permanece enquanto recurso. Memórias coletivas, e combinações intergeracionais, edificam, dinamizam e contribuem para o progresso comunitário. A rede de estudantes e a estrutura de parcerias criada, permite replicabilidade, pois capacitada, autonomamente, esta rede de colaboração pode produzir impactos significativos na valorização humana destes idosos.

#### **Objetivo Específico de Projeto 3**

#### *Descrição*

Criar iniciativas que envolvam estudantes, estagiários e idosos dos BIPs, e que atendam a questões relacionadas com a participação e o sentido de comunidade. Estas iniciativas serão assistidas por equipamentos multimédia, captando imagens e relatos, divulgando "momentos", estórias e histórias, contribuindo o material produzido para a divulgação do projeto. Envolver as pessoas, concebendo momentos de reunião e interação social por via de



atividades programadas, dinamiza a vida destes idosos e coloca-os em comunicação com outras vivências, à parte, o estímulo à leitura e conhecimento que a distribuição do Jornal dos "Maiores" (em papel) proporciona a estes idosos. Promover distintas colaborações (idosos, estudantes, técnicos, estagiários, entre outros), reflete a possibilidade de reunir sob um tema, obtendo interpretações multidisciplinares, reduzindo o predomínio de relações distantes e indiferentes, em estímulo a relações saudáveis e construtivas, entre idades, percursos e origens diferentes. Socializar, sob as suas variadas formas, será o instrumento e ferramenta utilizados para alcançar este objetivo. A presença e acompanhamento da equipa técnica do projeto, aliados ao compromisso das entidades do consórcio para com a população idosa destes bairros, no sentido de melhorar o seu bem-estar e qualidade de vida são também basilares na conquista deste objetivo.

#### *Sustentabilidade*

O projeto detém condições de replicabilidade, através da rede de apoio criada e capacitada, e que autonomamente poderá idealizar outros eventos, que permitam contribuir para intervenções estratégicas direcionadas para as temáticas inerentes ao envelhecimento, solidão e isolamento, e que proporcionem a integração social desta população. Evidenciasse o valor acrescentado e transferido pelos intervenientes nesta rede de colaborações, que definitivamente impactará na valorização humana dos idosos destes BIPs. A realização de eventos contribuirá também positivamente para a promoção do projeto, no sentido de sensibilizar quanto à fragilidade em que vivem estes idosos sós e isolados, projetando-o em dimensões sociais, participadas e comunitárias. A sustentabilidade deste objetivo pretende garantir-se também pela agregação de outros parceiros, pela criação e capacitação de uma bolsa de voluntários e estudantes, envolvendo e habilitando participantes de diferentes idades, nacionalidades e percursos, gerando conjunturas de efeitos reprodutivos, com impactos positivos e motivadores de climas favoráveis ao desenvolvimento pessoal e a iniciativas com efeitos duradouros. Inclui-se ainda a possibilidade de conseguir verbas por via de eventos dinamizados, que contribuam para melhorias e prosseguimento deste projeto.

---

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

#### *Actividade 1*

Divulgar, diagnosticar e planear

#### *Descrição*

Divulgação do projeto junto dos idosos, nas valências da UDIP Colinas-Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SAD, Centros de Dia e Convívio), através de sessões de apresentação e flyers promocionais. Distribuição de material promocional nos comércios de bairro que os idosos



frequentam (farmácias, mercearias e outros), como também nos Centros de Saúde. Numa primeira fase do projeto, contactam-se os idosos sós e isolados destes BIPs, no sentido de aferir a sua motivação em participar, e quais as necessidades habitacionais a suprimir para a sua integração nesta iniciativa. Promover visitas domiciliárias mediadas pela UDIP Colinas - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e Assistentes Sociais das entidades parceiras, para quantificar estes idosos sós e isolados com habitações qualificadas para alojar estudantes. Sinalizar e identificar novos casos de pessoas em situação de isolamento, sensibilizando a comunidade para a importância da sinalização destas situações, difundindo a responsabilidade social. Elaboração de planos de atividades e construção de modelos de relatórios do projeto. Avaliação ex-ante, para apreciar e adequar as estratégias de intervenção selecionadas. O planeamento e avaliação será feito bimestralmente em reunião de equipa. Para registar as ações desenvolvidas, é necessário adquirir uma impressora, uma máquina fotográfica, um videoprojetor e um PC, equipamentos de que a equipa técnica não dispõe e que se assumem como imprescindíveis para a execução do projeto.

*Recursos humanos*

1 Coordenadora do Projeto  
1 Assistente Social ou Gerontólogo  
1 Psicólogo estagiário  
1 Representante da UDIP Colinas - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa  
1 Técnico de audiovisuais

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-

*Resultados esperados*

Espera-se dar a conhecer a iniciativa e o conseqüente reconhecimento da sua pertinência, tanto pela população alvo, como parceiros, para a excelência do seu envolvimento na sua implementação, e a suscitação de interesse de aderência ao projeto, por parte de outras entidades locais que lhe gerem mais valor. Sinalizar todos os idosos sós e isolados nos BIPs Alfama, Castelo e Mouraria, proporciona-lhes apoio e melhorias na sua qualidade de vida. Pretende-se também sensibilizar a comunidade relativamente à situação de pessoas em isolamento e perda de autonomia por deficiência ou mobilidade reduzida, permitindo identificar novos casos. Para alcance das metas desta atividade pretende-se: identificar 50 idosos elegíveis para participar no projeto; realizar 2 apresentações do projeto nas valências da UDIP Colinas - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa; efetuar 20 visitas domiciliárias para identificar outros idosos sinalizados e que não frequentam as valências acima descritas. Para medir os resultados apresentados, utilizam-se como indicadores: N° idosos interessados em participar no projeto; N° idosos elegíveis para participar no projeto; N° idosos satisfeitos por participar no projeto e que o consideram uma mais valia. Proceder-se-á ao registo da informação recolhida no



trabalho de proximidade através de um diário de bordo, levantamento fotográfico, entrevista para aferir motivações e constituir-se-á uma base de dados com indicadores sociais, económicos e habitacionais.

<i>Valor</i>	10400.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 5, Mês 6
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	1692
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 2</i>	Divulgar, promover e sensibilizar
<i>Descrição</i>	Divulgação do projeto junto dos estudantes de instituições de Ensino Superior (134.403 em Lisboa, segundo a PORDATA), independentemente de anteriores contactos com os serviços de ação social destas instituições, no sentido de disponibilizar alojamento económico a estudantes deslocados, sensibilizando também estes jovens estudantes para a importância de práticas de voluntariado e apoio a pessoas idosas e fragilizadas, em difusão de exercícios de responsabilidade social. Estas ações realizam-se através de sessões de apresentação e distribuição de flyers promocionais. Numa primeira abordagem aos estudantes, avalia-se a sua motivação em aderir a este projeto e faz-se um levantamento dos estudantes interessados. Noutra vertente, também se promove a iniciativa via online disponibilizando a informação em sites de estudantes que procuram alojamento (por exemplo estudantes Erasmus). Elaboram-se planos de atividades e constroem-se modelos de relatórios do projeto. A avaliação ex-ante, para apreciar e adequar as estratégias de intervenção selecionadas e o planeamento e avaliação (on going) será feito bimestralmente em reunião de equipa. As reuniões de equipa realizam-se na sede dos diversos parceiros.
<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenadora do Projeto 1 Assistente Social ou Gerontólogo 1 Psicólogo estagiário 1 Técnico de audiovisuais
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Espera-se dar a conhecer a iniciativa e obter o reconhecimento da sua pertinência e vantagens inerentes, por parte da população alvo, e de outros potenciais parceiros voluntários, suscitando o interesse de adesão ao projeto, gerando-lhe mais valor. Se os estudantes poupam no

alojamento, aliviam o orçamento familiar dos seus progenitores que custeiam os seus estudos, proporcionam aos idosos acréscimo de rendimento, companhia, apoio e sociabilidades, características causadoras de bem-estar e qualidade de vida para os idosos e disseminam sentimentos de solidariedade social. Para alcance das metas desta atividade pretendem-se os seguintes resultados: - identificar 50 estudantes elegíveis para participar no projeto; - realizar 10 apresentações do projeto nas variadas instituições de Ensino Superior de Lisboa; - mobilizar 10 estudantes voluntários; - efetuar 10 parcerias com instituições de Ensino Superior para alojamento económico de estudantes; Indicadores para medir os resultados: - N° estudantes interessados em participar no projeto; - N° estudantes elegíveis para participar no projeto; - N° estudantes satisfeitos por participar no projeto e que o consideram uma mais valia; - Avaliação dos voluntários quanto à iniciativa. Proceder-se-á ao registo da informação recolhida no trabalho de proximidade através de um diário de bordo, levantamento fotográfico, entrevista para aferir motivações, e constituir-se-á uma base de dados com indicadores sociais, económicos e habitacionais.

<i>Valor</i>	10400.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 5, Mês 6
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	9999
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

*Actividade 3* Workshops de capacitação

*Descrição* Após a comprovada adesão de idosos interessados em alojar estudantes e constituída uma bolsa de estudantes a alojar e de voluntários, entende-se capacitar e sensibilizar os jovens estudantes e voluntários quanto às problemáticas inerentes ao envelhecimento e situações com que eventualmente terão de deparar-se convivendo diariamente com estes idosos. Serão dinamizados Workshops de capacitação por formadores credenciados, no sentido de recomendar como falar com o idoso de forma clara, de ajustar técnicas e meios para que a higiene se efetue, pois por vezes os idosos apresentam dificuldades motoras, e na necessidade de auxílio, preservar a dignidade e individualidade da pessoa, respeitando os hábitos do idoso, entre outros. Serão selecionados 10 participantes para estes workshops, com ponto de partida no diagnóstico das necessidades dos idosos alvo da intervenção. Os Workshops são dinamizados para pequenos grupos e para além da capacitação em si, visam criar momentos de partilha de boas práticas entre jovens e voluntários, promovendo o



networking entre os participantes.

**Recursos humanos** Os Recursos Humanos considerados necessários são:  
1 Coordenador(a) do Projeto, responsável pela coordenação geral do projeto;  
1 Mediador;  
1 Formador na área da intervenção com população idosa;  
1 Fotografo que fará o registo fotográfico da atividade.

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** Os estudantes e voluntários capacitados, possuem maior conhecimento quanto à prestação de cuidados ao idoso de forma individualizada e criativa, considerando as particularidades e necessidades da pessoa a cuidar. Seres humano com qualidades especiais, expressam laços de amor à humanidade, solidariedade e doação. A companhia e o apoio dos estudantes alojados, bem como o trabalho de voluntariado reconhecem-se como fundamentais e necessários para a construção de uma sociedade mais justa e integrativa, numa nova consciência de solidariedade intergeracional.  
- 5 Workshops de capacitação;  
- 50 pessoas formadas em boas práticas de solidariedade social e intergeracional.  
Para medir os resultados apresentados, são identificados os seguintes indicadores:  
- N° de pessoas formadas em boas práticas de solidariedade social e intergeracional;  
-Nível de satisfação com a formação ministrada a nível de boas práticas de solidariedade social e intergeracional.

**Valor** 2930.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 5, Mês 6

**Periodicidade** Pontual 5 Sessões

**Nº de destinatários** 50

**Objectivos específicos para que concorre** 1, 2

**Actividade 4** Consultoria e encaminhamento

**Descrição** Após auscultação do interesse dos idosos em alojar estudantes e as espetativas estudantis, e consideradas as elegibilidades, é necessário combinar características pessoais e de personalidade, para uma vivência habitacional em comum que corresponda aos objetivos humanistas, sociais, solidários, intergeracionais e integrativos deste projeto. Nesse sentido vai ser efetuada uma avaliação técnica por profissionais especializados, consistindo numa entrevista

de aferição de motivações, para a excelência da integração no agregado de características e motivações compatíveis (entre estudantes e idosos), pretendendo-se vivências de harmonia e bem-estar e com contrapartidas de vantagem para ambas as partes envolvidas, sendo que os estudantes estão cientes à partida que têm como função apoiar estes idosos nas tarefas do dia a dia que têm dificuldade em efetuar por si só.. A apresentação destes atores envolvidos (idosos e estudantes) será mediada pelos técnicos da UDIP Colinas - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e outros Assistentes Sociais parceiros do projeto.

**Recursos humanos** 1 Coordenador do projeto  
1 Psicólogo estagiário  
Técnicos da UDIP Colinas - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa  
Assistentes Sociais parceiros do projeto

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** Esta atividade permitirá responder com maior eficácia às reais necessidades dos destinatários do projeto, promovendo de forma eficaz intervenções incisivas. Por este processo de triagem determinam-se prioridades e distribuem-se controlada e eficientemente os recursos para cuidar com coerência, selecionando por via de prognósticos e categorizações (resultantes de avaliações) as melhores opções de escolha para ações bem-sucedidas. Pretende mediar-se a integração em agregados constituídos por idosos sós e isolados de:

- 50 estudantes universitários capacitados e conscientes do seu compromisso de contribuir no apoio ao idoso que o acolhe;

Para medir os resultados apresentados, são identificados os seguintes indicadores:

- N° de estudantes inseridos nestes agregados;
- Nível de satisfação destes estudantes com a experiência vivenciada;
- Nível de satisfação dos idosos vivenciada com a experiência da partilha da sua habitação com estudantes.

**Valor** 2150.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 5, Mês 6

**Periodicidade** Pontual 5 Sessões

**Nº de destinatários** 50

**Objectivos específicos para que concorre** 1, 2

**Actividade 5** Potenciar a intervenção



**Descrição**

Pretende-se estabelecer parcerias com instituições de ensino superior, no sentido de integrar estagiários de serviço social, psicologia e sociologia (entre outros), neste projeto. Estes estágios curriculares têm um carácter obrigatório, para a obtenção de um grau académico, mas também são uma ótima forma de obter os primeiros contactos com o mercado de trabalho e uma experiência importante. O principal objetivo destas parcerias colaborativas é o de estimular e reforçar as competências dos estudantes, conferindo aos estágios uma experiência enriquecedora, a nível da reflexão teórica e da prática profissional e valor transferido para este projeto. A relação dinâmica e integrada do conhecimento conduz ao desenvolvimento de competências específicas fundamentais para a intervenção em contextos sociais e culturais em constante mudança e face a problemas sociais complexos e multifacetados. A Psicologia Comunitária é um exemplo de movimento social que objetiva a melhoria efetiva do bem-estar das populações, particularmente das que se encontram em situação de maior vulnerabilidade social, enquanto que a Sociologia compreende as realidades sociais para melhor intervir sobre elas, contributos fundamentais para produção de mudanças sociais positivas. Toda esta multidisciplinaridade como sinónimo de produção de conhecimento e saber, conduz a uma valoração inestimável para este projeto.

**Recursos humanos**

1 Coordenadora do Projeto  
3 Assistente Sociais

**Local: morada(s)**

-

**Local: entidade(s)**

-

**Resultados esperados**

Espera-se dar a conhecer a iniciativa e obter o reconhecimento da sua pertinência e vantagens inerentes, por parte das instituições de Ensino Superior, bem como dos estudantes candidatos a estágio. Suscitar o interesse de aderência ao projeto, geraria mais valor: para os estudantes que adquirem prática de atuação no terreno, para os idosos que beneficiam de melhor acompanhamento social qualificado, para os estudantes que exercem interações e para a sociedade em geral que beneficia de novos profissionais qualificados, a formar, para que zelem pelo bem-estar social.

Para alcance das metas desta atividade pretendem-se os seguintes resultados:

- realizar 10 apresentações do projeto nas variadas instituições de Ensino Superior de Lisboa;
- protocolar com entidades de Ensino Superior 10 estágios curriculares para o projeto;

Indicadores para medir os resultados:

- Nº apresentações do projeto realizadas nas variadas instituições de Ensino Superior;
- Nº de estagiários protocolados para participar no projeto;
- Avaliação das instituições de Ensino Superior quanto à iniciativa e à pertinência do projeto em si.



Proceder-se-á ao registo da informação recolhida no trabalho de proximidade através de um diário de bordo, levantamento fotográfico, entrevista para aferir motivações, e constituir-se-á uma base de dados com indicadores sociais.

<i>Valor</i>	10800.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	9999
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 6</i>	Comunicação Maior
<i>Descrição</i>	<p>Será criado um Web Site para materializar o âmbito do projeto Zer0SolidãoSolidão, numa plataforma intergerações e acessível a toda a comunidade, corporizando temáticas associadas ao envelhecimento, às vivências destes idosos, aos bairros BIPZIP em questão e onde é possível aceder às iniciativas realizadas, podendo a comunidade em geral aceder a um leque variado de informação. A nível de sustentabilidade pós-projeto, a construção deste Web Site é decisiva, pois através dele é possível captar novos parceiros, nomeadamente organizações de 3º sector, a quem poderão ser disponibilizados serviços low cost de informática, na área da criação de websites e flyers de divulgação ou promoção. Por outro lado, também será editada uma edição mensal do Jornal dos "Maiores", que inclui memórias, vivências e "reaviva" a história destes bairros, visando que a divulgação do projeto alcance toda a comunidade. Estes veículos de informação e divulgação privilegiam também a sensibilização para a importância da melhoria das condições de vida dos idosos sós, isolados e fragilizados. Estimula-se ainda a divulgação neste espaço online de temáticas pertinentes, e associadas a estes bairros BIPZIP, por parte de entidades interessadas.</p>
<i>Recursos humanos</i>	1 webdesigner, criador de conteúdos e fotógrafo 1 coordenador de projeto
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Reforço da A.S.S.I.S. Sinergias 13 e mais, enquanto Associação Sinérgica de Solidariedade e Intervenção Social com capacidade para a intervenção na defesa dos interesses e direitos das pessoas idosas e sós. Sensibilizar a população para a inclusão destes idosos isolados e sós e para a importância de promover bairros inclusivos com



práticas intergeracionais e de solidariedade social. Serão efetuadas pesquisas e contactos no sentido de obter conteúdos e informações de interesse e pertinência para disponibilizar à população, os interessados podem contribuir com textos ou artigos, bem como seria de todo o interesse conseguir captar o interesse de investidores em espaços publicitários, para aumentar recursos no sentido de garantir maior longevidade do projeto.

Para atingir o sucesso da presente atividade, é essencial alcançar os seguintes resultados:

- 1 Website criado e dinamizado;
- 1 página Facebook criada e dinamizada;
- Produção de conteúdos editoriais de qualidade.

Para medir os resultados apresentados, identificados os seguintes indicadores:

- Tráfego de Visitas ao Website;
- Dinâmica da página Facebook;
- Avaliação do Jornal dos "Majores", por via de sondagem criada.

<i>Valor</i>	4900.00 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>	9332
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 7</i>	Chás com história
<i>Descrição</i>	No período da tarde, organiza-se um "chá", num espaço confortável, reunindo as pessoas idosas, estudantes, voluntários, estagiários e técnicos, com sabores de conversas, partilhas e histórias trocadas nas mesas. Este será um espaço de troca de afetos e de valorização pessoal. O menu envolve chá, iguarias, e são promovidas conversas com temáticas específicas. Esta atividade visa proporcionar momentos de troca de experiências com convidados (de dentro e fora da comunidade). Serão momentos de sensibilização junto da comunidade, apelando à importância de todos para a inclusão das pessoas idosas, bem como visará consciencializar a população mais jovem para práticas intergeracionais. Esta ação será destinada à comunidade dos BIPZIP Alfama, Castelo e Mouraria, proporcionando momentos de reflexão e debate sobre as dificuldades sentidas pelos idosos, permitindo partilhas de experiências vividas, histórias de vida, estórias, memórias pessoais, coletivas e dos bairros a publicar no Jornal dos "Majores". As novidades são o gourmet convidado e as críticas às iguarias disponibilizadas.



<b>Recursos humanos</b>	1 Coordenador 1 Assistente Social moderador 1 Assistente Social para recolha de dados 1 Técnico de audiovisuais 2 voluntários 1 convidado
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Realização de 10 Chás com história, com a participação de pelo menos 20 idosos em cada chá. Conta-se com a participação de voluntários e outros visitantes da cidade no sentido de existir uma troca de percursos de vida. Sensibilizar os moradores face ao envelhecimento promovendo uma mudança de atitudes e práticas mais inclusivas. - concretização de 10 experiências degustativas, de diferentes gourmets; - escrita de 10 críticas gastronómicas - envolvimento de 50 idosos - envolvimento de 10 entidades parceiras
<b>Valor</b>	6400.00 EUR
<b>Cronograma</b>	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>	9332
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	2, 3
<b>Actividade 8</b>	Bailando
<b>Descrição</b>	Os bailaricos já foram a principal atracção nas tardes de domingo (matinés), dançando-se mesmo com modas da tradição musical e popular (fandangos, contradanças, viras e corridinhos). E para os nossos idosos, as tardes e noites de fim de semana eram passadas em bailes e bailaricos bastante participados e concorridos. A categoria 'terceira idade' é uma das maiores transformações da história da velhice. A transformação da sensibilidade investida na velhice gerou uma inversão dos valores a ela atribuídos (decadência física e invalidez, imperando a solidão e o isolamento afetivo), podendo, contudo, significar momentos de lazer, propícios à realização pessoal, à criação de novos hábitos, hobbies e habilidades, e de investimento em laços afetivos. Dançar, reduz ou retardar os efeitos do envelhecimento, constituindo uma importante resposta social face às problemáticas inerentes ao envelhecimento social, psicológico e físico do idoso. Promover, através da música e da dança, o bem-estar físico do idoso, aumentando ou

mantendo a sua qualidade de vida e independência, constitui inúmeros benefícios, quer a nível do fortalecimento dos ossos e aparelho cardiovascular, vitalidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, ou da tonicidade e função cognitiva, como também o nível da redução da pressão alta e diabetes.

**Recursos humanos**

- 1 Coordenador
- 1 Assistente Social
- 1 Animador Sociocultural
- 1 Educador Social
- 1 Técnico de audiovisuais
- 2 voluntários
- 1 DJ

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados**

Realização de 12 "Bailando", com a participação de pelo menos 20 idosos em cada..

Indicadores para medir os resultados:

- Nº idosos participantes no projeto;
- Avaliação por parte dos idosos quanto à iniciativa e à pertinência do projeto em si.

Proceder-se-á ao registo da informação recolhida no trabalho de proximidade através de um diário de bordo, levantamento fotográfico, entrevista para aferir motivações, e constituir-se-á uma base de dados com indicadores sociais

**Valor** 2020.00 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** 1692

**Objectivos específicos para que concorre** 2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

**Nº de parceiros mobilizados** 7

### Constituição da equipa de projeto



*Função* Maria de Fátima dos Santos Pimenta Garcia  
*Horas realizadas para o projeto* 2112  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Lídia Cristina Sousa de Oliveira  
*Horas realizadas para o projeto* 2112  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* André Miguel Carmelo Lopes  
*Horas realizadas para o projeto* 2112  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Luis M Matias  
*Horas realizadas para o projeto* 1056  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* João Salgueiro  
*Horas realizadas para o projeto* 1056  
*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%)* 2

*Nº de novos postos de trabalho criados*



*como resultado da intervenção do projeto* 4

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 1692

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 99999

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

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* 0

*Nº de destinatários mulheres* 0

*Nº de destinatários desempregados* 0

*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)* 0

*Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)* 1692

*Nº de destinatários imigrantes* 0

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda / demonstração* 2

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

*Nº de intervenções no espaço público* 0

*Nº de publicações criadas* 1

*Nº de páginas de Internet criadas* 1

*Nº de páginas de facebook criadas* 1

*Nº de vídeos criados* 12

*Nº de artigos publicados em jornais / revistas* 0



Nº de novas organizações criadas  
(associações / empresas, outros) 1

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	42000.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	0.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	1200.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	2070.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	730.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	4000.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	50000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	SINERGIAS 13 E MAIS
<i>Valor</i>	50000.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Porta Portuguesa
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	3688.00 EUR
<i>Descrição</i>	1 computador portátil = 550€ Programas Adobe de edição e tratamento de imagem (12 meses x 61,49)= 737,88 1 viatura de apoio (12 meses x 200 euros)=2400
<i>Entidade</i>	Fábrica do Sonhos
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1.00 EUR
<i>Descrição</i>	A Fábrica do Sonhos está disponível nesta parceria, para realizar sonhos a idosos sós e isolados, com carências económicas, dos BIPs Alfama, Castelo e Mouraria, mediante os patrocínios e verbas disponíveis para o efeito, procurando proporcionar vivências e memórias felizes a



estes idosos, para alcance da exequibilidade do projeto  
Zer0Solidão. (ver carta de parceria)

---

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	50000 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	50000 EUR
<i>Total do Projeto</i>	53689 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	42146