

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2019

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 011

InterAjuda



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* Aventura Social, Associação

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda

*Designação* Bombeiros Voluntário Ajuda

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* InterAjuda

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 1. Casalinho da Ajuda

63. Rio Seco

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* Pretende-se intervir na população com idade igual ou superior a 65 anos, promovendo o envelhecimento ativo, a autonomia, QV e a participação social. Principais objetivos: Diagnosticar/caracterizar necessidades; Melhorar a QV e promover o envelhecimento ativo; Contribuir para o combate do isolamento/solidão; Promover a mobilidade, participação social, a cidadania ativa e empowerment; Valorizar os conhecimentos dos idosos e reforçar o seu papel na comunidade, promovendo as relações interpessoais.

*Fase de sustentabilidade* A sustentabilidade será garantida através das parcerias estabelecidas e da resposta dada às necessidades existentes na comunidade, o que irá possibilitar o envolvimento dos membros e despertar o interesse e motivação para a continuidade do projeto. Assim, as atividades visam desenvolver competências no público-alvo que permitirão a manutenção dos resultados obtidos no decorrer da intervenção.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* O diagnóstico social do concelho de Lisboa aponta a existência de uma situação crescente de isolamento e solidão dos idosos e insuficiência de apoios ao nível da ocupação e treino de competências de idosos com problemas do foro psiquiátrico e outras limitações. Nesta freguesia é

prioritário reforçar a sensibilização e referenciação dos idosos isolados e em situação de risco. O total de residentes nesta freguesia é de 15620, sendo que 4610 têm mais de 65 anos. O índice de envelhecimento é de 250,5, sendo uma das freguesias mais envelhecidas do distrito de Lisboa, registando-se quase 1/3 da população com mais de 65 anos. Observa-se que em 2011, 17,8% das famílias da freguesia da Ajuda era de famílias clássicas unipessoais de 1 pessoa com 65 ou mais anos, sendo este o 3º valor mais elevado do concelho de Lisboa. Relativamente ao grau de escolaridade cerca de 691 pessoas não sabem ler nem escrever. No que diz respeito a Rio Seco, verifica-se uma elevada importância atribuída ao isolamento dos idosos, sendo uma das áreas que mais preocupa os residentes da freguesia. Em relação à saúde mental, apenas no período de janeiro a maio de 2014 foram acompanhados 4464 casos, com um elevado número dos casos diagnosticados no Centro de Saúde da Ajuda, sendo registados 1866 diagnósticos relativamente à saúde mental, predominando as perturbações depressivas (1048 diagnósticos), seguido por perturbações de ansiedade (567 diagnósticos) e situações de demência (152 diagnósticos).

<i>Temática preferencial</i>	Promover a Inclusão e a Prevenção
<i>Destinatários preferenciais</i>	Idosos
<i>Objectivo geral</i>	<p>Pretende-se contribuir para a melhoria da QV e envelhecimento ativo da população da freguesia da Ajuda (+ de 65 anos), através de um projeto que pretende criar consistência e sinergia para a proteção/manutenção da saúde, numa lógica de trabalho participativo e orientado para as necessidades do público-alvo, de forma a fazer face aos problemas identificados no diagnóstico social de Lisboa.</p> <p>Está prevista a execução de um diagnóstico psicossocial, de forma a conhecer a realidade em que se encontram os idosos da freguesia e fazer um levantamento das suas necessidades. Após a sinalização, os idosos em situação de risco ou isolamento/solidão, serão apoiados com grande proximidade, estando previstas visitas regulares ao domicílio pela equipa técnica do projeto e por uma rede de voluntários (jovens/alunos estagiários e idosos com mobilidade), garantindo que têm acesso a serviços de apoio psicológico, estimulação/reabilitação cognitiva e que, para além disso, os casos de emergência social recebem o devido encaminhamento (estes serviços também estarão disponíveis para os idosos ativos e com mobilidade).</p> <p>Pretende-se que os idosos tenham um papel ativo em todas as fases do projeto, que permitirá o seu envolvimento tanto na identificação de problemas e procura de soluções (dando-lhes uma voz ativa), como no envolvimento na criação de um trabalho com recurso a entrevistas a residentes da freguesia e às NTIC, que irá espelhar a história da freguesia da Ajuda (abordando marcos históricos e as grandes evoluções que os idosos sentiram desde a sua</p>



infância até aos dias de hoje). Prevê-se a participação da população alvo, bem como de toda a comunidade, na recolha de informação e imagens e na criação de um vídeo e de fotografias sobre o projeto e a freguesia, dando o seu contributo, lembrando tradições e costumes da freguesia. Os resultados serão apresentados publicamente em sede de freguesia e município, convidando membros de outras comunidades a visitar a exposição final.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

- Realização de diagnóstico psicossocial, de forma a conhecer a realidade em que se encontram os idosos da freguesia (nos territórios de intervenção do projeto) visando uma intervenção adequada às suas necessidades;
- Combate à exclusão social e isolamento dos idosos;
- Intervenção ao domicílio de forma a chegar até aos idosos sem mobilidade ou com mobilidade reduzida;
- Promoção das capacidades cognitivas dos idosos de forma a aumentar a sua qualidade de vida, bem-estar, autonomia e participação social;
- Redução da sintomatologia associada às perturbações neurodegenerativas;
- Contribuição para a melhoria da saúde mental (reduzindo a sintomatologia), qualidade de vida e bem estar socioemocional dos idosos, familiares e cuidadores.

#### *Sustentabilidade*

Através do diagnóstico psicossocial realizado pela equipa do projeto, será possível actualizar os dados existentes sobre os territórios alvo de intervenção por parte deste projeto e identificar os casos em risco psicossocial. Deste modo, será possível reencaminhar estes casos para as respostas adequadas, intervencionando os casos de emergência social em articulação com as entidades competentes. A aplicação do programa de estimulação/reabilitação cognitiva permitirá aumentar a qualidade de vida dos indivíduos o que, conseqüentemente, terá um impacto ao nível da comunidade. O apoio prestado aos familiares e cuidadores permitirá um aumento da sua capacitação e trará resultados ao nível da sua qualidade de vida e das suas competências pessoais e sociais. O projeto irá, também, permitir que os idosos com mobilidade acompanhem os técnicos nas visitas ao domicílio, o que permitirá uma redução do isolamento e criará relações interpessoais entre a população-alvo. Após o término da intervenção da equipa, os idosos poderão continuar a efetuar estas visitas e a manter os laços criados entre si.



Um outro aspeto relevante prende-se com o manual que irá ser elaborado com base na intervenção realizada, que permitirá a replicação da mesma neste ou noutros territórios, permitindo dar continuidade ao trabalho realizado pela equipa deste projeto.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

- Dar força à “voz” dos idosos e promover a sua participação social e cívica em matérias importantes e relevantes para o aumento da sua QV e integração social;
- Sensibilização da comunidade em geral e as políticas públicas para as problemáticas existentes na freguesia e para a temática do envelhecimento ativo;
- Promoção de uma maior capacitação, integração e participação social;
- Promoção do bem-estar e da qualidade de vida;
- Promoção das competências pessoais e sociais;

#### *Sustentabilidade*

Através do debate de temas importantes/relevantes para a vida dos idosos, na sua dimensão individual, familiar e enquanto membros de uma comunidade, é esperado um aumento da capacitação para identificar problemáticas e procurar soluções. A população-alvo será envolvida em todas as fases do projeto e ganhará uma voz ativa na identificação e tentativa de resolução das suas necessidades, dificuldades e problemáticas. Será privilegiado o envolvimento dos idosos desta freguesia e promovida a sua responsabilidade social num processo de cidadania ativa, dando força à sua “voz” e promovendo a sua participação social e cívica em matérias importantes para esta faixa etária. Será criada uma página de facebook (dinamizada pelos idosos com o apoio da equipa do projeto) onde serão partilhadas as conclusões, ideias e recomendações, bem como pequenos vídeos sobre o tema do envelhecimento ativo e estilos de vida saudáveis, que serão um recurso que ficará disponível para a comunidade e que permitirá que esta continue a desenvolver este trabalho. A sustentabilidade deste objetivo será, também, assegurada pela capacitação dos idosos e suas famílias para que os próprios sejam capazes de futuramente dar continuidade a algumas das atividades desenvolvidas no âmbito do projeto e pela promoção de conhecimentos/competências que perduram no tempo e que podem ser transmissíveis. Para além disso, os efeitos desta intervenção poderão reflectir-se na comunidade em geral, provocando mudanças comportamentais

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### *Descrição*

- Promoção da utilização das novas tecnologias como forma de superar a exclusão e fomentar o acesso a novas fontes de informação;
- Promoção do relacionamento interpessoal;



- Redução da exclusão social e do isolamento;
- Envolvimento da comunidade em geral;
- Promoção da imagem e história da freguesia da Ajuda;
- Fortalecimento das relações entre os membros da comunidade;
- Reforço da coesão social

**Sustentabilidade**

Pretende-se envolver os moradores na criação de um vídeo e de uma exposição fotográfica que contará a história da freguesia da Ajuda, focando marcos importantes e relevantes ao longo do tempo, com especial incidência na forma como os idosos encaram as mudanças e os diversos acontecimentos. Para isso, os idosos terão de percorrer diversos pontos da freguesia, efetuar entrevista a moradores e pessoas de interesse, o que permitirá o seu envolvimento social e a redução da exclusão/isolamento. Prevê-se que estas relações possam perdurar no tempo e, mesmo após o término da intervenção, os idosos estarão mais capacitados e sensibilizados para a importância de manter relacionamentos interpessoais e de desenvolver atividades de lazer. Os idosos sairão mais capacitados para a utilidade das novas tecnologias e poderão continuar a desenvolver atividades desta natureza, dando continuidade ao trabalho desenvolvido. Os moradores serão envolvidos na identificação e resolução dos seus próprios problemas, promovendo a co-responsabilização na QV do bairro, fator que assegura a sustentabilidade do objetivo em questão. Para a maximização de resultados, pretende-se envolver as famílias e restantes membros da comunidade, com o objetivo de aumentar a coesão no bairro e promoção da cidadania. Os materiais criados serão depois partilhados numa exposição final, aberta a à comunidade e comunidades envolventes, visando aumentar a visibilidade da freguesia e promovendo relacionamentos entre as comunidades

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO**

*Actividade 1*

Conta-me como é

*Descrição*

Esta atividade é caracterizada principalmente pelo levantamento das necessidades da população, através de uma metodologia de proximidade no contacto porta-a-porta, de forma a avaliar e sinalizar necessidades imediatas. A equipa técnica da Aventura Social - Associação juntamente com alunos estagiários das licenciaturas de Psicologia, Musicoterapia e Serviço Social da Universidade Lusíada de Lisboa irão realizar um levantamento das necessidades e conhecer a realidade em que se encontram os idosos da área de intervenção. Farão um balanço dos idosos que se encontram em situação de isolamento e/ou fraco suporte social e emocional, com sinais de dependência física e/ou psicológica, e os idosos que se encontram ativos e disponíveis para integrar as restantes atividades. Por sua



vez, os idosos que se encontrem em situação de isolamento, serão sinalizados e visitados regularmente pela equipa, existindo a possibilidade de realização de apoio psicológico e estimulação/reabilitação cognitiva no domicílio. Para além disso, a equipa também procederá aos encaminhamentos dos casos que necessitem de outro tipo de apoio. Pretende-se contar com o apoio da PSP e Bombeiros (pelo conhecimento que têm de muitos casos) e estabelecer um contacto privilegiado com o comércio local, na sinalização dos casos e na divulgação do projeto.

**Recursos humanos** Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia; 1 técnico com formação em serviço social; colaboração de voluntários (estudantes de psicologia, musicoterapia e serviço social) e de estagiários.

**Local: morada(s)** A decorrer na freguesia da Ajuda, uma vez que será uma atividade de levantamento de necessidades, realizada de porta-a-porta.

**Local: entidade(s)** A decorrer na freguesia da Ajuda, uma vez que será uma atividade de levantamento de necessidades, realizada de porta-a-porta.

**Resultados esperados** Prevê-se uma redução da exclusão e isolamento social, uma vez que este projeto chegará a pessoas que estão em situação de isolamento, solidão e/ou numa situação de mobilidade reduzida ou inexistente. Para além disso, esta atividade permitirá um diagnóstico psicossocial atualizado que servirá de base para uma intervenção ajustada às reais necessidades da população-alvo e contribuirá para o conhecimento das problemáticas existentes na freguesia, ouvindo os seus relatos na primeira pessoa.

**Valor** 6850.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4

**Periodicidade** Semanal

**Nº de destinatários** 150

**Objectivos específicos para que concorre** 1

**Actividade 2** SaudavelMente

**Descrição** Criação de um Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde na freguesia da Ajuda no qual será disponibilizado acompanhamento psicológico gratuito para a população com mais de 65 anos, assim como para a sua família e cuidadores diretos, visando a melhoria da sensação de bem-estar, alívio de sintomas ou resolução de crises. O gabinete também contempla a realização de avaliação psicológica através da utilização de meios e



técnicas que avaliam e descrevem o funcionamento psíquico; aconselhamento familiar com vista ao contexto relacional da família e no apoio nas dificuldades na gestão das problemáticas características do envelhecimento. Será, também, prestado apoio a cuidadores formais e informais, visando a melhoria da sua qualidade de vida e fortalecimento das suas estratégias de coping e estratégias de resolução de problemas. Os serviços do gabinete serão prestados, também, a idosos em contexto de domicílio, nos casos em que a mobilidade é inexistente ou reduzida. O gabinete terá como principais objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem estar socioemocional da comunidade;
- Realizar atendimento específico individualizado nas áreas do aconselhamento psicológico, psicoterapia de apoio e apoio em situações de crise;
- Proceder a encaminhamento para outras áreas no âmbito de uma intervenção multidisciplinar (se necessário).

**Recursos humanos** Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia.

**Local: morada(s)** Rua da Quinta do Almargem, 14 - 1300-490, Lisboa;  
No domicílio dos participantes.

**Local: entidade(s)** Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS;  
No domicílio dos participantes.

**Resultados esperados**

- Contribuir para a melhoria da saúde mental (reduzindo a sintomatologia), qualidade de vida e bem-estar socioemocional da comunidade;
- Melhoria do ajustamento psicossocial;
- Promover as capacidades cognitivas dos idosos de forma a aumentar a sua qualidade de vida, bem-estar, autonomia e participação social;
- Redução da sintomatologia associada às perturbações neurodegenerativas.
- Melhoria da capacidade dos idosos e familiares para lidar com as dificuldades do dia-a-dia e de forma adequada
- Maior capacidade de resolução das dificuldades na gestão das problemáticas características do envelhecimento.

**Valor** 4200.00 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** 50

**Objectivos específicos para que concorre** 1

**Actividade 3** GinasticaMente



<i>Descrição</i>	Desenvolvimento e implementação de um programa de estimulação/reabilitação cognitiva, adaptado às necessidades específicas de cada indivíduo que visa preservar ou melhorar o desempenho ou as funções cognitivas dos idosos, em áreas como: memória, atenção, raciocínio, capacidade de resolução de problemas, entre outras. Esta atividade estará disponível em contexto de gabinete (que será criado freguesia da Ajuda) e poderá, também, decorrer no domicílio dos idosos, nos casos em que a mobilidade é inexistente ou reduzida.
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia; colaboração de voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	Rua da Quinta do Almargem, 14 - 1300-490, Lisboa; Rua do Cruzeiro, n.º 92; Calçada da Ajuda, n.º 236 - 1300-012 Lisboa; No domicílio dos participantes;
<i>Local: entidade(s)</i>	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda; Junta de Freguesia da Ajuda; No domicílio dos participantes;
<i>Resultados esperados</i>	É esperado que os participantes desta atividade sofram uma melhoria ao nível das suas capacidades cognitivas, um aumento da sua qualidade de vida, bem-estar, autonomia e participação social. Para além disso, é esperada uma redução da sintomatologia associada às perturbações neurodegenerativas.
<i>Valor</i>	5600.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 4</i>	Dream Old
<i>Descrição</i>	Esta atividade consiste na criação de um grupo de debate sobre temáticas importantes e relevantes relacionadas com o envelhecimento (dificuldades, desafios, necessidades, etc.) e sobre a temática do envelhecimento ativo e estilo de vida saudável. Desta atividade irá resultar um produto final que consistirá em guidelines que os participantes considerem relevantes para melhorar a sua qualidade de vida e bem-estar (que podem depois ser apresentadas às autarquias e poder político com vista à sugestão de possíveis mudanças

a realizar na comunidade) e criação de conteúdos utilizando as novas tecnologias de informação (internet, computador...) com o objetivo de partilhar estratégias com a comunidade. Através do diagnóstico psicossocial será possível perceber quais os idosos dispostos a participar nesta atividade, incluindo aqueles que estão em situação de mobilidade reduzida ou inexistente, dando oportunidade a que todos participem.

<b>Recursos humanos</b>	Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia; Colaboração de voluntários (estudantes de psicologia, musicoterapia e serviço social) e estagiários.
<b>Local: morada(s)</b>	Rua da Quinta do Almargem, 14 - 1300-490, Lisboa; Rua do Cruzeiro, n.º 92; Calçada da Ajuda, n.º 236 - 1300-012 Lisboa; No domicílio dos participantes;
<b>Local: entidade(s)</b>	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda; Junta de Freguesia da Ajuda; No domicílio dos participantes;
<b>Resultados esperados</b>	Espera-se que esta atividade promova as competências pessoais e sociais, reflexão, pensamento crítico, tomada de decisão e resolução de problemas, escuta ativa, empatia, aceitação, relacionamento interpessoal, expressão e regulação emocional, competências de cidadania. Em paralelo, visa a promoção do relacionamento interpessoal, a redução do isolamento e exclusão social, a capacitação e aumento da participação social e autonomia dos idosos. Pretende-se trabalhar as vulnerabilidades existentes neste contexto aliado à promoção de competências, com o intuito de se vir a reflectir numa comunidade mais equilibrada e com maior capacidade de expressão, de procura ativa de soluções e de adoção de estilos de vida mais saudáveis.
<b>Valor</b>	7600.00 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>	50
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	2, 3
<b>Actividade 5</b>	Histórias do Bairro
<b>Descrição</b>	Com a participação da população-alvo e da comunidade que assim o desejar, será realizado um vídeo e registo fotográfico da freguesia da Ajuda. Para além do registo



fotográfico das atividades do projeto, será recolhida informação sobre a história da freguesia que foque os principais marcos, as principais mudanças e a forma como estas influenciaram a vida dos participantes. Os idosos que integram o projeto terão um papel fundamental na recolha de informação sobre a freguesia e sobre a sua população e poderão ter a experiência de tentar passar uma mensagem através da fotografia. Através desta atividade irá ser possível conhecer a freguesia da Ajuda captada pela "lente" de quem lá vive. Após esta atividade pretende-se a realização de uma exposição com as fotografias e o material recolhido que será aberta à toda a comunidade. Esta atividade dará aos idosos a oportunidade de partilhar alguns dos seus saberes e aprender a adaptar-se à era moderna através da utilização das novas tecnologias (utilizar o telemóvel, computador, aceder às redes sociais, tirar fotografias etc.).

<b>Recursos humanos</b>	Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia; 1 técnico com formação em audiovisuais; 1 técnico com formação em fotografia; colaboração de voluntários (estudantes de psicologia, musicoterapia e serviço social) e estagiários.
<b>Local: morada(s)</b>	Rua da Quinta do Almagem, 14 - 1300-490, Lisboa; Rua do Cruzeiro, n.º 92; Calçada da Ajuda, n.º 236 - 1300-012 Lisboa; No domicílio dos participantes;
<b>Local: entidade(s)</b>	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda; Junta de Freguesia da Ajuda; No domicílio dos participantes;
<b>Resultados esperados</b>	- Redução do isolamento e exclusão social; - Abertura da freguesia às comunidades envolventes; - Valorização da freguesia da Ajuda; - Promoção do espírito de entreaajuda, da comunicação, dos relacionamentos interpessoais e da criatividade; - Promoção da utilização das novas tecnologias; - Promoção de iniciativas pessoais e coletivas para melhorar a convivência entre os membros da comunidade; - Reforço da coesão no território alvo da intervenção.
<b>Valor</b>	10350.00 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>	50
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	2, 3

<b>Actividade 6</b>	Cuidar de Quem Cuida!
<b>Descrição</b>	Realização de ações de promoção de saúde e workshops para a comunidade, com especial incidência nos idosos e cuidadores. Serão dinamizados e estruturados consoante as necessidades e características da população-alvo e sobre temáticas variadas, com especial incidência no tema do estilo de vida e envelhecimento ativo. Poderão ser também realizados para técnicos que trabalhem com esta faixa-etária.
<b>Recursos humanos</b>	Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia.
<b>Local: morada(s)</b>	Rua da Quinta do Almagem, 14 - 1300-490, Lisboa; Rua do Cruzeiro, n.º 92; Calçada da Ajuda, n.º 236 - 1300-012 Lisboa;
<b>Local: entidade(s)</b>	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda; Junta de Freguesia da Ajuda.
<b>Resultados esperados</b>	- Sensibilização da população-alvo e da comunidade no geral para as questões relacionadas com o envelhecimento, envelhecimento ativo, saúde e bem-estar e temas específicos para os cuidadores (p.e. gestão de stress e resolução de conflitos); - Redução da exclusão social e do isolamento; - Promoção de competências nos idosos e cuidadores; - Promoção do espírito de entreaajuda, da comunicação, dos relacionamentos interpessoais e da criatividade.
<b>Valor</b>	5200.00 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>	100
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

**Nº de parceiros mobilizados** 4

### Constituição da equipa de projeto



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Função</i>	Coordenador do Projeto
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	1400
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Técnico Oficial de Contas
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	500
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	2 Técnicos com Formação em Psicologia
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	2400
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	1 Técnico com Formação em Serviço Social
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	400
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	1 Técnico com Formação em Audiovisuais
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	160
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	1 Técnico com Formação em Fotografia
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	160
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não



*Função* Estagiários de Psicologia

*Horas realizadas para o projeto* 500

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Voluntários

*Horas realizadas para o projeto* 500

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não 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%)* 3

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* 3

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 450

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 0

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 0

**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



<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	375
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	0
<i>Cuidadores e Familiares</i>	75
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	3
<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>	2
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	1
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	3
<i>Nº de vídeos criados</i>	1
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	1
<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>	25200.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	8350.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	2250.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	4000.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	0.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	39800 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Entidade* Aventura Social, Associação

*Valor* 39800.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 100.00 EUR

*Descrição* Apoio na divulgação e encaminhamento de utentes para participação nas ações do projeto e cedência de espaço para a realização de atividades.

*Entidade* Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1000.00 EUR

*Descrição* Partilha de espaço para realização de atividades do projeto.

*Entidade* Junta de Freguesia da Ajuda

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 100.00 EUR

*Descrição* Apoio na divulgação e encaminhamento de utentes para participação nas ações do referido projeto e cedência de espaço para a realização de atividades.

*Entidade* Aventura Social - Associação

*Tipo de apoio* Financeiro

*Valor* 1200.00 EUR

*Descrição* Financiamento interno de apoio à execução do projeto.

*Entidade* Bombeiros Voluntários da Ajuda

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 50.00 EUR

*Descrição* Apoio na divulgação e encaminhamento de utentes para participação nas ações do referido projeto.

**TOTAIS**





<i>Total das Actividades</i>	39800 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	2450 EUR
<i>Total do Projeto</i>	42250 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	450

