

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: 049

Vidas Saudáveis e Activas " VISA "



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* PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Associação de Moradores do PER 11

*Designação* CulturFace - Associação Cultural Para o Desenvolvimento

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Vidas Saudáveis e Activas " VISA"

*BIP/ZIP em que pretende intervir*

20. Sete Céus

21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca

22. Alta de Lisboa Sul

### Síntese do Projecto

*Fase de execução*

Nesta fase de execução englobará a gestão, o desenvolvimento das actividades, a monitorização e avaliação, cujo financiamento corresponderá ao 1º ano da execução do programa BIP ZIP. Em anexo segue as documentações solicitadas bem o orçamento detalhado da Candidatura.

*Fase de sustentabilidade*

A sustentabilidade consolidará no 2º ano com a continuidade do desenvolvimento das acções e assegurado pela a entidade promotora e as entidades parceiras e com a envolvimento da comunidade sobretudo o publico alvo.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico*

Segundo os dados do Censo de 2011, dos 22.480 residentes na freguesias de Santa Clara, 2.698 - 12% da população - têm mais de 65 anos. São pessoas idosas em situação de vulnerabilidade, onde estão presentes e alterados os conceitos de qualidade de vida. Muitas outras fontes revelam que, associadas a estas problemáticas prevalecem o isolamento como maior problema dos idosos em Portugal e particularmente na cidade de Lisboa. E a Freguesia de Santa Clara não está insenta desta realidade tanto que está



referenciada no Plano Estrategico de Lisboa Cidade Para todas as Idades como uma das Freguesias com maior índice pobreza e envelhecimento. E a própria PROSAUDESC enquanto Instituição com a sua experiência dos projectos anteriores no terreno tem constatado esta dura realidade. Os factos mencionados reportam as deficientes acessibilidades, fragilidades sócio económicas, alojamentos precários, alguns de génese ilegais resultantes das imigrações dos anos 70, falta de equipamentos de saúde, doenças crónicas associadas as deficientes mobilidades, falta de politicas de prevenção na saúde comunitária, fracos laços familiares e vizinhanças, assim como pouco interesse dos cidadãos em questões comunitárias.

*Temática preferencial*

Promover a Inclusão e a Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Idosos

*Objectivo geral*

Segundo as linhas orientadoras do Plano Estrategico da Camara Municipal de Lisboa, Viver/Intervenção Social/Envelhecimento cita que:

Hoje em dia, envelhecer com qualidade, prolongando a autonomia e independência por períodos tão longos quanto possível, constitui um desafio à responsabilidade individual e colectiva. A necessidade de responder a estes desafios, em complementaridade com outras ações/intervenções desenvolvidas ou a desenvolver por demais entidades para a área do Envelhecimento Activo e Saudável, levou a que a CML equacionasse a criação e implementação de respostas integradas para o aumento da qualidade de vida na população sénior, minimizando situações de isolamento e vulnerabilidade social, bem como fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde, autonomia e independência na vida da sociedade em geral e das comunidades em particular." Nesta ordem de ideias nos nossos objectivos da intervenção , procuramos conjugar a reflexão do diagnostico e acção prática a fim de aferir de forma directa os efeitos desejados nos destinatários e de forma indirecta outros protagonistas e até nos contextos territoriais abrangidos. Esta foi a experiência resultada no Projecto Vidas Saudáveis e Activas na edição 2016 que pela sua eficiência e eficácia nos resultados, entendemos nesta candidatura replicar nos outros territórios; Sete Céus, Galinheiras (a e b) e Alta de Lisboa Sul , pois o Projecto Vidas Saudáveis e Activas "VISA" combater a exclusão social, o isolamento e a solidão dos idosos, através de ações de prevenção de doenças e educação para a saúde; promoção de capacitação, valorização, fomentação da cidadania activa e a inclusão . Por outro lado, é parceira da Rede Social, onde se tem trabalhado esta temática e esta candidatura pretende seguir as linhas orientadoras e as recomendações do plano estratégico de Lisboa Cidade para todas as Idades promovida pela Camara Municipal de Lisboa e a Santa Casa da Misericórdia.





sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações de cidadania e comunitária.

**Sustentabilidade**

Ao Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagindo com outros nomeadamente agentes de mudança, estará a criar redes de solidariedade informal na comunidade que permitirão fomentar laços de vizinhança e afectividade entre pares. Por outro lado ao fomentar o convívio e afectividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso, prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação e auto inclusão .

---

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO**

**Actividade 1**

Sinalização dos Idosos e apoios

**Descrição**

Pretende-se com esta actividade realizar rastreio de indicadores de saúde como meio de prevenção por um lado e por outro caracterizar, identificar idosos em situação de dependência e/ ou isolamento) e/ou outros indivíduos residentes nestas Freguesias. Nas situações em que haja necessidade de um acompanhamento mais especializado, os indivíduos serão encaminhados para outras Unidades de Saúde

**Recursos humanos**

Os recursos humanos serão constituído por: 1 Coordenador/a com função de coordenação de toda actividade; 1 Enfermeira - Responsável pelos rastreios referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades ; 1 Técnica de Serviço Social com função de triagem de casos e acompanhamentos; Motorista /logístico - Assegura toda a deslocação da equipa às atividades, bem como a recolhas dos materiais necessários

**Local: morada(s)**

A sede do projecto será na Rua Raul Rego, Lote 22.3.12 -Loja B - 1750-424 Santa Clara

**Local: entidade(s)**

Para além das atividades de gabinete que será na sede do projeto, as atividades itinerantes serão desenvolvidas nos três bairros referenciados, em locais públicos, com o suporte de uma unidade móvel adaptada para o efeito. A sua periodicidade será (mensal) 3x/por mês, sendo uma vez para cada bairro durante o projecto.

As acções de rastreios serão realizadas com suporte de uma Unidade Móvel nos espaços públicos circundantes aos territórios referenciados.

**Resultados esperados**

Espera-se com esta actividade identificar 150 idosos com mais 65 anos identificadas; idosos dependentes ou em situação de risco; número de pessoas



	idosas a encaminhar para as unidades de saúde
<b>Valor</b>	8247.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, 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>	550
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 2</b>	Mobilidade em Exercício
<b>Descrição</b>	<p>A importância da realização desta atividade prende-se com a falta de resposta no território. Pretende assim desenvolver numa 1ª abordagem um serviço de proximidade a partir dos contactos directos no domicílio; Serão programadas 10 sessões acompanhadas de visitas domiciliárias.</p> <p>Numa 2ª abordagem, as actividades serão desenvolvidas nos espaços da Associação, onde serão programadas sessões de exercícios físicos 2xpor meses referenciados no cronograma com total de 2 horas cada sessão. Serão necessários materiais de ecomodatos, de ginásticas entre outros.</p>
<b>Recursos humanos</b>	<p>A actividade contará com uma equipa multidisciplinar constituída por:</p> <p>1 coordenador; 1 médico de clínica geral em regime par-time com funções de avaliar o diagnóstico clínico ; 1 Fisioterapeuta em articulação com o médico após a avaliação</p> <p>elaborará um plano de recuperação personalizado em função do diagnóstico. 1 enfermeira para diferenciação. As sessões de fisioterapia poderão ter uma duração de 45 a 60 minutos.</p>
<b>Local: morada(s)</b>	A atividade será desenvolvida na sede do projeto e no domicílio, com ações de (fisioterapia e massagem) numa 1ª abordagem.
<b>Local: entidade(s)</b>	Numa segunda abordagem, a actividade será realizada também nos espaços públicos da Freguesia de Santa Clara, ex,( jardins)
<b>Resultados esperados</b>	Garantir a melhor qualidade de vida e combater o isolamento. Espera-se envolver 50 utentes e 100% dos destinatários a abranger na atividade, 70% tenham êxitos.
<b>Valor</b>	4524.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9



<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<b>Actividade 3</b>	Oficinas de Promoção de Saúde
<i>Descrição</i>	- Realização de 6 oficinas, sendo 2 em cada bairro, dirigidos aos idosos, nos quais discutirão temas relacionados com, doenças crónicas, prevenção de quedas, insegurança gestão de medicamentos, saúde oral e outras; Cada uma das oficinas terá uma componente teórica e prática. Serão realizadas mensalmente com a duração de 2 horas.
<i>Recursos humanos</i>	Os recursos humanos serão constituído por: 1 Coordenador; 1 médica, 1 enfermeira, 1 nutricionista 1 Motorista /logístico
<i>Local: morada(s)</i>	A PROSAUDESC tem disponível dois espaços sita na Rua Arnaldo Assis Pacheco Zona 1B -lote 1 A Grafanil/Ameixoeira e Rua do Rego nº 22.3.12 - Alta de Lisboa, onde as actividades serão desenvolvidas .
<i>Local: entidade(s)</i>	Além dos espaços da Associação mencionado e tal como na experiência anterior duas sessões poderão ser desenvolvidas no espaço do Centro Social e Paroquial da Ameixoeira.
<i>Resultados esperados</i>	Espera-se que dos 150 destinatários a abranger 85% tenham uma vida mais saudável, com benefícios mensuráveis na recuperação das funções cognitivas de auto-estima e uma maior literacia.
<i>Valor</i>	4352.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	150
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<b>Actividade 4</b>	Oficina Intergeracional/Itinerante
<i>Descrição</i>	Consiste em dinamizar actividades lúdicas, pedagógicas de forma itinerante em várias formas de expressão terapêutica que permitem aos destinatários exprimirem, desenvolverem e estimularem a imaginação e a criatividade. A actividade será desenvolvida pela animadora e pela

psicóloga. A psicóloga, desenvolverá actividades de grupos, tomando em consideração as experiências e limitações de cada integrante. As actividades consistirão na implementação de ;Ateliers de pintura, artesanato; costura etc. Todas estas sessões incorporam um grupo de 12 idosos em cada sessão, com a realização 1x por semana com um total de 3 horas a cada sessão. A estratégia e metodologia consiste em envolver jovens para troca de experiências e fomentar a intergeracionalidade.

**Recursos humanos**

Os recursos humanos necessários serão constituídos por; 1 coordenador; 1 animadora sócio cultural; 1 técnico de apoio; 1 técnica social (estagiaria em regime voluntariado); /Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes

**Local: morada(s)**

A actividade será realizada no espaço físico da Associação, sita na Rua Arnaldo Assis Pacheco lote 1 A - Grafanil- Ameixoeira e na Rua do Rego lote 22.12- Alta de Lisboa.

**Local: entidade(s)**

Alem do espaço da Associação, esta actividade será também desenvolvida de forma itinerante , pois pretende-se com esta estratégia despertar a curiosidade, sensibilização, motivação e mobilização de maior nº de participantes.

**Resultados esperados**

Espera-se que com esta dinâmica de interacção e proximidade entre as possa contribuir para evitar o isolamento e a exclusão social deste indicador (30)dos destinatários e por sua vez ter um efeito multiplicador durante a sustentabilidade e pós projecto.

**Valor** 5989.00 EUR

**Cronograma** Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 30

**Objectivos especificos para que concorre** 1, 2, 3

**Actividade 5** Conhecimento Sem Idade

**Descrição** Existem idosos vitimas de doenças cronicas, vulneráveis, em situação de exclusão, com direitos negados, cujos vínculos familiares e comunitários são fragilizados e/ou cujo valor da reforma ou pensão não é suficiente para manter suas necessidades básicas, o que contribui para o isolamento social e perda do papel social enquanto cidadão.







*Objectivos específicos para que concorre*

2, 3

**Actividade 6** Turismo Senior

**Descrição**

Proporcionar a qualidade de vida as pessoas sobretudo aos publicos alvo da intervenção desta candidatura não passa apenas, em cuidar, tratar, capacitar ou estar presente. Passa-se também em proporcionar momentos interacção com outras pessoas, outros meios diferenciados da sua rotina. Pretende-se ainda promover a estimulação, como mérito para que idoso sintam-se valorizado e perca o sentimento de negatividade invalidez e auto exclusão. É nesta optica que se pretende; dinamizar, actividades de lazer e bem estar através de passeios, praias visitas a alguns pontos turísticos de Portugal. Serão realizadas 8 passeios onde a entidade disponibilizará uma carrinha de 9 lugares para o efeito. Para os casos em haja necessidade sobretudo para os locais de longa distancia e em conformidade com o nº de participantes, serão alugados camionetas de 35 a 50 lugares. Pretende-se também nesta actividade promover visitas, intercambios entre instituições e projectos semelhantes para partilhar conhecimentos e experiências.

**Recursos humanos**

A dinamização desta actividade será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1 técnica social 1 animador

**Local: morada(s)**

As actividades serão realizadas nos pontos turísticos de Portugal cujos locais serão definidos posteriormente.

**Local: entidade(s)**

Serão realizadas nos espaços físicos nomeadamente museus e locais públicos, cujas entidades serão referenciadas posteriormente.

**Resultados esperados**

Espera-se com esta actividade, contribuir para o bem estar dos destinatários, garantir melhor qualidade de vida, onde o isolamento e a exclusão não serão motivos de preocupação.

**Valor**

4509.00 EUR

**Cronograma**

Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade**

Mensal

**Nº de destinatários**

250

*Objectivos específicos para que concorre*

1, 2, 3

**Actividade 7** Feira da Saúde

<i>Descrição</i>	<p>Esta é uma das atividades de grande relevo para os destinatários e a população em geral, tendo em conta que muitos utentes não tem médicos de famílias e mesmos para aqueles com médicos, o centro de saúde não dispõe de determinadas especialidades que possam beneficiar os utentes. Através da rede de instituições de saúde, pretende-se dinamizar ações de promoção e educação para a saúde;</p> <p>A atividade servirá também para sensibilizar os idosos, indivíduos com mobilidade reduzida, comunidade e a população em geral para a importância da prevenção e cuidados a ter com a saúde.. Pretende-se realizar esta actividade no dia Dia Mundial da Saúde que é no mês de abril.</p> <p>Os principais rastreios a realizar nesta feira são: saúde oral, visão, audição, anemia, doenças cardio-vasculares, DST entre outros.</p>
<i>Recursos humanos</i>	Tal como na experiência anterior pretende-se reunir uma rede de instituições congêneres de aproximadamente(12) com respostas que vão de encontro as necessidades do público.
<i>Local: morada(s)</i>	Todas as atividades de preparação serão realizadas no espaço da Associação na Rua do Rego
<i>Local: entidade(s)</i>	Os recursos necessários a esta exige infraestrutura em espaço público por forma que seja eficiente toda a sua monitorização. Assim pretende dinamizar a atividade no parque da charneca das Amoreiras na Charneca de Lumiar, onde dispõe de alguns equipamentos adaptados para o efeito
<i>Resultados esperados</i>	<p>Pela experiências anteriores espera-se um número significativo de participantes, porque quanto maior for o envolvimento , maior será o número de pessoas a ter acesso ao conhecimento do seu estado de saúde. No momento dos rastreios, serão individualmente prestados aconselhamento .Este momento irá possibilitar a passagem de informação sobre os recursos que estão ao dispor e onde podem e devem recorrer quando necessitarem. A experiência demonstra que muitas vezes as pessoas não recorrem aos serviços, pois não têm informações sobre os seus direitos e deveres, nem sobre os recursos disponíveis. Espera-se de igual forma que dos 1500 destinatários referenciados 95% tenham uma maior autonomia e responsabilidade na gestão da saúde/prevenção, auto-cuidado e auto-vigilância.</p>
<i>Valor</i>	4813.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3

**Actividade 8** Culinária Saudável

**Descrição**

O dinheiro publico quando bem empregue produz efeitos multiplicadores. Esta actividade resulta da capacitação de alguns idosos do Projecto Vidas Saudáveis e Activas da edição de 2016, que conseguiram inculcar informações e a importância de boa alimentação, sendo hoje elas próprias a promotora da sua própria saúde. Assim, uma vez que a má alimentação continua enraizada, sendo uma das causas de muitas doenças, pretende-se que esses idosos diferenciadores, na disseminação de aprendizagem sustentável possam ser testemunhos e protagonistas na transmissão de conhecimentos e saberes para outros idosos, através de oficinas culinárias com treinos de desenvolvimentos de competências e prevenção na área de alimentação saudável por forma a garantir melhor qualidade de vida. A actividade será desenvolvida 1x por com um total de 4 horas sendo 2h para a confecção e 2 horas para o convívio/socialização, Neste convívio serão exploradas outras potencialidades promovendo cognitivas através da musica, cantos e danças e fomentando a cidadania activa.

Em termos materiais serão necessários materiais de ecomodato, géneros alimentícios, 1 fogão eléctrico e equipamentos e outro a definir posteriormente.

**Recursos humanos**

Os recursos humanos serão 1 coordenador/a, 6 idosos acompanhados de uma nutricionista e 4 voluntários sendo 1 animador/a.

**Local: morada(s)**

As oficinas serão desenvolvidas nos espaços da PROSAUDESC sita na Rua Arnaldo Assis Pacheco lote 1 A- Grafanil-Ameixoeira e na Rua Raul Rego nº 22.12 - Charneca

**Local: entidade(s)**

As actividades serão desenvolvidas no espaço da PROSAUDESC sita na Rua Arnaldo Assis Pacheco lote 1A - Grafanil e na Rua do Rego nº 22.12 - Charneca.

**Resultados esperados**

Espera-se que estes 60 Participantes sejam capacitados para desenvolverem competências e de igual forma tomada de consciência da existência de métodos alternativos na alimentação saudável e multiplicar conhecimentos.

**Valor**

3359.00 EUR

**Cronograma**

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**

60

**Objectivos específicos para que concorre**

1, 2, 3





Nº de parceiros mobilizados 12

**Constituição da equipa de projeto**

*Função* O Coordenador/a terá a função planear, coordena, dinamiza, monitorizar e avaliar

*Horas realizadas para o projeto* 1920

*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* 0

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 100

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 250

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 4

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* 25

*Nº de destinatários mulheres* 600

*Nº de destinatários desempregados* 115

*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)* 300

*Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)* 100

*Nº de destinatários imigrantes* 250

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**



<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	40
<i>Nº de intervenções em edificado 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>	0
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	1
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	1
<i>Nº de vídeos criados</i>	2
<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>	16260.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	13900.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	800.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1225.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	5575.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	6670.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	44430 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural
<i>Valor</i>	44430.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Associação dos Moradores PER 11
-----------------	---------------------------------



<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	150.00 EUR
<i>Descrição</i>	Esta entidade colaborará com na divulgação do projecto e encaminhamentos Assim traduz nos seguintes :15 h x 10,00€ = 150.00€
<i>Entidade</i>	Associação Cultufaceis
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1850.00 EUR
<i>Descrição</i>	Os recursos humanos afectos ao projecto embora voluntário traduz -se em horas correspondentes em: 185 horas x10.00 €/h

---

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	44430 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	2000 EUR
<i>Total do Projeto</i>	46430 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	2260