

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 037

Balcão de Santa Clara



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* Centro Social e Paroquial da Charneca /Galinheiras

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Centro Social e Paroquial da Ameixoeira

*Designação* TRAVEL&FLAVOURS by Chef Fábio Bernardino

*Designação* Escola Nacional de Saúde Pública

*Designação* Junta de Freguesia de Santa Clara

*Designação* ANAFS - Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias

*Designação* Instituto Português de Protecção à Pessoa Idosa

*Designação* Secretariado Diocesano de Lisboa da ONPC

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Balcão de Santa Clara

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 5. Grafanil

21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca

67. Alta de Lisboa Centro

### Síntese do Projecto

*Fase de execução*

Criar e gerir um espaço aberto à comunidade, priorizando famílias com carência económica e população idosa, com um conjunto de serviços para reforço da rede de apoio alimentar e de saúde do território, articulando com as mesmas, através de novas respostas que incluem acompanhamento individual especializado e ações de capacitação em temas que cruzam educação para a saúde e gestão doméstica. Pretende-se ainda alavancar um sistema de trocas de bens e serviços com novas tipologias de participação.

*Fase de sustentabilidade*

Para apropriação do projeto por destinatários, voluntários e entidades parceiras pretende-se criar um órgão de gestão responsável pelo espaço que integre representantes de cada grupo. A replicação de atividades prevê a dinamização por destinatários e por novos parceiros, introdução de novos temas e serviços e a disseminação de materiais por outros destinatários. Prevê-se ainda criar eventos com participação paga (por ex. bens) para otimizar o uso do espaço e para manutenção de atividades.



*Diagnóstico*

A Freg. de St<sup>a</sup> Clara evidencia-se, pelos elevados índices de pobreza, desemprego e baixas qualificações da população. Entre 2008 e 2014, a pop. desempregada aumentou 102% e a % de beneficiários RSI era 14,3% da população (em Lx:4,7%). Nos últimos anos, a situação económica das famílias agravou-se nos territórios BIP/ZIP da freguesia. Parceiros da CSF identificaram como problemática o aumento de famílias com carência alimentar. Em 2013 nasce o sub-grupo de trabalho "Emergência Social", constituído por parceiros formais em Candidatura e parceiros não formais mas envolvidos ativamente no projeto: Raízes, Sta Casa, Bom Pastor, ReFood, Lions Clube, C. Saúde Lumiar e ALCC. Na freg. existem 8 instituições com prestação de A.A. em territórios BIP/ZIP. Estas instituições apoiam 450 famílias, estando cerca de 108 famílias em lista de espera. As famílias apoiadas somam 1570 pessoas, 686 mulheres, 726 até 30A e 197 pessoas com mais de 65A. Entidades do território, como a Sta. Casa e JRS encaminham um n<sup>o</sup> elevado de famílias para a.a. não sendo possível dar resposta a todos os pedidos. Grande parte das famílias são beneficiárias a médio prazo e não perspetivam a possibilidade de mudança e de melhoria das suas condições de vida. A identificação partilhada destas famílias permitiu identificar problemáticas comuns e estratégias de intervenção só possíveis de implementar através de R. H. adicionais que potenciem e estreitem a intensiva articulação do trabalho entre instituições/beneficiários.

*Temática preferencial*

Promover a Inclusão e a Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Família

*Objectivo geral*

A experiência de intervenção concertada dos parceiros e proximidade com as famílias permitiu sistematizar informação recolhida junto dos destinatários e assim priorizar desafios comuns: elevado n<sup>o</sup> de famílias em lista de espera para receber a.a.; reduzido n<sup>o</sup> de famílias que deixam de necessitar do a.a.; falta de recursos e ferramentas para capacitar as famílias apoiadas; falta de diversidade e quantidade de alimentos; desperdício alimentar de alguns produtos recebidos; famílias não reconhecem o seu potencial e o papel ativo que podem ter na promoção da sua qualidade de vida; falta de estratégias para otimização da gestão do orçamento doméstico; baixos níveis de literacia nutricional: cozinha económica e saudável; dificuldade em conciliar gastos de alimentação e medicação; baixos níveis de literacia da saúde que resultam em gastos evitáveis, mais patente na pop. Idosa. Os parceiros têm vindo a desenvolver um conjunto de medidas com o duplo objetivo de aumentar a eficiência do apoio alimentar e mobilizar as famílias para o envolvimento e proatividade na promoção da sua qualidade de vida e aumento de índices de saúde; a longo prazo diminuir o n<sup>o</sup> de famílias com necessidade de a.a., com base no efeito produzido pelo envolvimento nas atividades propostas. O projeto visa assim aumentar o impacto da rede coesa de parceiros que têm como principal objetivo melhorar a qualidade de vida das famílias vulneráveis da freguesia,



empoderando-as como agentes do seu próprio processo de autossustentabilidade. Apesar do reconhecido trabalho desenvolvido pelos parceiros é necessário um reforço de RH para a implementação das atividades.

Pretende-se atuar de forma sustentada, sistematizada e articulada junto das famílias vulneráveis da freguesia, reforçando o trabalho já desenvolvido e criando novas respostas, através de uma intervenção que estimule a responsabilização e valorização de competências em prol da melhoria das suas condições de vida, com enfoque nas áreas da saúde e gestão doméstica.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

Promover a valorização e aplicação do saber fazer das famílias (beneficiárias de A.A. e em espera) consciencializando-as do facto de que possuem competências que podem ser utilizadas, quer na promoção direta da sua qualidade de vida, quer em prol da comunidade. As famílias em situação de vulnerabilidade e a necessitar de a.a., podem também elas próprias ser envolvidas enquanto parte da solução, contrariando alguma acomodação e dependência de apoios, passando a contribuir ativamente para a sua autossustentabilidade e para a gradual autonomia dos serviços de a.a.. As famílias deverão envolver-se neste processo através de duas vertentes: um sistema de troca de bens e serviços que exige articulação e cooperação com outros moradores e com as entidades parceiras que prestam serviços de apoio no território; assim como a codinamização, por parte de destinatários com formação e competências na área de cozinha multicultural, económica e saudável, em parceria com formadores de entidades parceiras, de momentos educacionais destinados ao grande público.

As famílias detêm competências, adquiridas ao longo da vida profissional e outras experiências pessoais e culturais, que as torna capazes de, através do estímulo para uma atitude proativa, trocarem tempo por bens em falta, com maior diversidade e quantidade, aumentando assim os seus índices de saúde nutricional. Enquanto moradores de territórios BIP estão também a contribuir para a melhoria de vida dos seus pares e para a coesão social.

#### *Sustentabilidade*

Para a fase sustentabilidade prevê-se criar um órgão de gestão responsável pelo espaço e pela dinamização de atividades e eventos para a comunidade. Este órgão de gestão deverá integrar moradores, destinatários e não



destinatários, bem como voluntários e representantes das entidades parcerias do Grupo de Emergência Social. Para assegurar a sustentabilidade do sistema de trocas de bens e serviços prevê-se ampliar as campanhas de angariação de stock junto de entidades externas ao território contemplado em projeto. A experiência por parte dos destinatários de prestação de serviços em entidades e com particulares permite desenvolver competências pessoais e sociais e aumentar a sua rede de contactos que poderão promover oportunidades e competências favoráveis à sua empregabilidade futura e nova melhoria das suas condições de vida.

Nas atividades de carácter educacional a desenvolver pelos destinatários em colaboração com formadores das entidades parceiras, pretende-se que a experiência vivida pelos destinatários lhes dê o know how para que possam eles próprios ser responsáveis pela replicação dessas atividades de modo autónomo. Para efeitos de rentabilização e dinamização do espaço prevê-se ainda organizar eventos com a participação paga em bens ou donativos que revertam para a replicação ou criação de novas atividades.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

Cruzar as necessidades aferidas junto das famílias (beneficiários de A.A. e em espera) com acesso a recursos de apoio, aconselhamento e acompanhamento individual multidisciplinar, priorizando famílias com idosos e/ou com situações de doença, através de um processo iniciado pela escuta ativa das famílias para identificação de problemáticas e sinalização de situações que podem beneficiar de respostas sociais individualizadas que incluem as áreas de gestão do orçamento, promoção da saúde, informação às famílias com idosos e nutrição económica e saudável. As famílias poderão aceder a duas modalidades de acompanhamento e aconselhamento dinamizadas por uma equipa multidisciplinar e com dois níveis de intervenção: um de carácter mais imediato e informativo, com atendimento e apoio pontual; e outro de carácter continuado e prolongado no tempo, que inclui apoio direto às famílias que necessitem e se encontrem disponíveis para um processo de intervenção próximo, mais aprofundado e estruturado, através da figura de um voluntário para a família, responsável pela implementação deste acompanhamento sistemático, em articulação com a equipa de projeto para gestão do processo. O voluntário que acompanha a família é alguém morador no território e/ou com experiência de acompanhamento próximo a famílias vulneráveis do território. Será criado um momento formativo para capacitar os voluntários para a intervenção específica de famílias com idosos e/ou situações de doença no agregado.

#### *Sustentabilidade*

O órgão de gestão que se pretende criar e operacionalizar em fase de sustentabilidade será responsável também pela



ampliação do acompanhamento a disponibilizar aos destinatários e pelo aprofundamento da articulação com rede de serviços de apoio existentes no território. Esta ampliação será feita com base na experiência de implementação de projeto, prevendo-se introduzir novos serviços de apoio, para além dos apresentados em candidatura, conforme novas necessidades, solicitações dos destinatários, bem como atualização de diagnóstico. Neste sentido prevê-se também alargar a rede de técnicos e de voluntários envolvidos nestes serviços de atendimento e acompanhamento. Esta ampliação poderá resultar também no envolvimento de novos destinatários provenientes de outros territórios BIP/ZIP e outra população que, não sendo destinatária poderá beneficiar do apoio. Após o serviço disponibilizado se tornar uma referência entre a população, em fase de sustentabilidade também se prevê a possibilidade de tornar o acesso ao atendimento uma forma de angariação de bens, mediante pagamento simbólico que será calculado conforme os rendimentos e que pode ser feito em bens.

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### *Descrição*

Capacitar as famílias (Beneficiárias de A.A. e em espera) nas áreas da gestão doméstica, literacia nutricional e promoção da saúde através de ações de formação e ações de sensibilização que cruzem e conciliem a otimização dos recursos económicos de cada família com a prevenção de doenças e promoção de índices de saúde. Pretende-se inculir a ideia de que a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, entre outros hábitos de promoção de saúde, pode passar pela rentabilização de recursos e melhoria de gestão dos mesmos. Deste modo parte das ações formativas visam consciencializar as famílias para o facto de que a alimentação mais saudável não implica maiores gastos, para além da tomada de consciência de que ter uma nutrição saudável e económica é adequada também para a prevenção de doenças. Numa outra vertente formativa pretende-se informar e capacitar idosos e os seus cuidadores para a melhoria da gestão de recursos económicos gastos com medicação, evitando a compra de medicamentos desnecessários e práticas que podem ser prejudiciais à saúde (automedicação e polimedicação) e atuar também numa lógica de prevenção, evitando o aparecimento de doenças ou situações que impliquem novos gastos em saúde (cuidados de higiene e de conforto para o idoso e pessoa dependente). Pretende-se ainda realizar um evento comunitário de carácter educacional que visa sensibilizar para a importância de adquirir hábitos saudáveis.

#### *Sustentabilidade*

Em fase de sustentabilidade pretende-se, com o grupo de parceiros, replicar as ações de capacitação e de informação, possibilitando também a introdução de novos temas enquadrados nos objetivos e temáticas chave do projeto, cuja pertinência e adequação surjam da experiência de intervenção e da nova recolha de interesses e



levantamento de necessidades junto dos destinatários. Pretende-se também divulgar e distribuir os guias orientadores e os materiais informativos e educativos construídos para a dinamização das atividades previstas em candidatura, chegando a outras famílias destinatárias para além das previstas em fase de execução, permitindo assim a disseminação de saber fazer e a adoção de boas práticas na promoção dos índices de qualidade de vida e de saúde nutricional. Parte dos materiais construídos no projeto poderão também ser vendidos e gerar receita.

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

*Actividade 1* Falam as Famílias

*Descrição*

A experiência dos parceiros no terreno tornou evidente os benefícios de incluir, em diferentes fases de intervenção junto das famílias, momentos de partilha e escuta ativa dos destinatários do apoio. Assim as sessões de auscultação pretendem antes de mais, valorizar o processo participativo das famílias do território, dando retorno sobre a implicação direta que a informação e sugestões recolhidas junto das famílias tiveram na construção do projeto. Objetivando a continuidade da participação ativa, apropriação e envolvimento dos destinatários moradores nos diferentes territórios BIP/ZIP, pretende-se ainda nestas sessões apresentar objetivos do projeto, divulgar as atividades e aferir a receptividade às mesmas, bem como recolher novas sugestões e novos indicadores para adequação da intervenção proposta e cruzamento de necessidades com as atividades a desenvolver. As sessões objetivam ainda mobilizar para a participação no projeto, sensibilizando para a mais valia e impacto que a adesão às atividades pode ter na promoção da sua qualidade de vida. Por último pretende-se também que os próprios destinatários se tornem veículo de informação junto de outros potenciais interessados. Cada instituição parceira identificará famílias potencialmente interessadas em aderir às atividades do projeto a participar nas sessões. As sessões serão dinamizadas pela equipa de projeto e pelos parceiros.

*Recursos humanos*

1 coordenador, 1 técnico de projeto, 13 técnicos parceiros formais e não formais (recurso não financeiro).  
Para a concretização desta atividade o coordenador do projeto realizará as seguintes atividades: preparação de conteúdos, instrumentos de monitorização e de dinamização das sessões de forma a promover a participação efectiva das famílias; definir o perfil e apoiar na identificação das famílias a participar em conjunto com os parceiros; garantir as presenças nas sessões; dinamizar as sessões; registar contributos dados pelos participantes de cada sessão; dar feedback aos parceiros sobre os resultados das



sessões. O técnico, em conjunto com o coordenador, irá operacionalizar a atividade, garantindo o envolvimento das famílias.

**Local: morada(s)** Salas de formação/reunião de entidades do Consórcio, nas seguintes moradas: CSPCG-Largo das Galinheiras, nº 10; CSPA-Estrada da Ameixoeira, nº 118; Loja do CSPCG-R. Luís de Sá, nº 1, R/C; Cantina Comunitária da JFSC-Av. Glicinia Quartin, nº 24; Unidade de Intervenção Social ANAFS-R. Arnaldo Assis Pacheco, Lt. 2-Lj. A; ONPC, Centro Majari, R. Fernanda Alves, Lt. 6/8.  
Gabinetes de trabalho (CSPCG), cadeiras, flipchart, material de economato, computador, impressora, data-show, telefone.

**Local: entidade(s)** Centro Social e Paroquial Charneca/Galinheiras, Centro Social Paroquial da Ameixoeira, Junta de Freguesia de Santa Clara, Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias, Secretariado Diocesano de Lisboa da ONPC.

**Resultados esperados**

- Elaborar guião de Sessão de Auscultação às famílias beneficiárias de apoio alimentar ou em espera para integrar o apoio alimentar
- Envolver as famílias valorizando e fomentando uma atitude de participação e proatividade na promoção da sua qualidade de vida e na vida da sua comunidade
- Realizar 6 sessões com a duração de 2h
- Recolher contributos de, no mínimo, 60 participantes
- Identificar sugestões para potenciar adequação das atividades propostas em projeto
- Realizar a avaliação da atividade juntamente com destinatários, através da elaboração de uma ficha de avaliação e de um momento de reflexão partilhada.

**Valor** 4133 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 3

**Periodicidade** Pontual 6 sessões de grupo

**Nº de destinatários** 60

**Objectivos específicos para que concorre** 2

**Actividade 2** Em Troca

**Descrição** O trabalho desenvolvido pelos parceiros no terreno e a recolha de sugestões e solitações por parte de moradores, destinatários e não destinatários, permitiu identificar a necessidade de reforçar a rede de apoio alimentar (cedência





e trocas), já existente no território. O reforço da rede e inovação da resposta passa por estar em locais sem a.a, incluir destinatários sem a.a e introduzir particulares como requerentes de serviços. Com o objetivo de valorizar e aplicar as competências dos destinatários em benefício próprio e da sua comunidade, pretende-se gerir um banco de trocas de bens por serviços. O sistema tem como moeda de troca, para acesso a bens em falta, o tempo dos destinatários, através da realização de serviços pontuais em prol da sua comunidade. Cada hora dispendida pelos destinatários corresponderá a x pontos convertíveis em bens. Os serviços prestados por destinatários podem ser requeridos por entidades ou por moradores do território. As entidades requerentes dos serviços contribuem com o envolvimento em campanhas de angariação de bens e os moradores requerentes dos serviços contribuem com donativos fixos por serviço requerido. Este sistema pretende promover nos destinatários o poder de escolha, a proatividade, a procura de alternativas em relação aos apoios recebidos e a sua gradual autonomia. Têm também a oportunidade de aceder a bens em maior quantidade e diversidade, contribuindo para a diminuição de gastos com alimentação e aumento da saúde nutricional.

**Recursos humanos**

1 coordenador, 1 técnico, 13 técnicos parceiros formais e não formais (recursos não financeiros). O coordenador é responsável por todas tarefas inerentes à implementação da atividade: organizar stock; estabelecer parcerias e organizar campanhas de angariação de bens junto de empresas e outras entidades; levantamento, gestão e priorização dos serviços a prestar à comunidade; combinação entre perfil de competências/disponibilidade dos destinatários para serviços; acompanhamento das tarefas a realizar junto de particulares. As entidades requerentes serão responsáveis pela supervisão de serviços prestados na sua instituição em articulação com a eq. de projeto. Eq. de projeto será responsável pelas inscrições, realização e registo de trocas.

**Local: morada(s)**

- Loja do CSPCG – Rua Luís de Sá, nº 1, R/C, 1750-354  
-  
Unidade de Intervenção Social Anafs – Rua Arnaldo Assis Pacheco Lote 2 – Loja A, 1750 – 396  
Produtos alimentares e de higiene angariados em campanhas e doados por requerentes de serviços. Material de economato, computador, telefone, impressora, fotocopadora.

**Local: entidade(s)**

Centro Social e Paroquial Charneca/Galinheiras, Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias.

**Resultados esperados**

- Desenvolver a atividade em 2 locais diferentes  
-  
Desenvolver a atividade em territórios sem serviços de A.A.  
- Envolver destinatários que não são beneficiários de a.a.  
- Envolver moradores e entidades do território enquanto requerentes de serviços



- Envolver as instituições locais enquanto dinamizadores de campanha de angariação de bens
- Envolver as instituições locais com a.a. na doação de excedentes alimentares para stock do Banco de Trocas
- Fomentar o sentido de responsabilidade e de entre ajuda dos destinatários promovendo o desenvolvimento de competência pessoais e sociais através da realização de tarefas pontuais e de curta duração
- Promover a auto valorização dos destinatários através do reconhecimento do seu saber fazer adquirido com experiência pessoal e profissional
- Realizar campanhas de angariação de bens junto de empresas e entidades locais (por exemplo escolas, estabelecimentos comerciais, serviços locais de atendimento ao público)
- Criar documentos de regulamentação, gestão e monitorização do funcionamento da atividade (ex: regulamento, inventário, registo diário da atividade, ficha de usuário do banco, documentos de registo das trocas efetuadas)
- Envolver no mínimo 120 famílias com carência económica e alimentar
- 240 trocas de bens por serviços
- Implementar o horário diário de funcionamento do Banco de Trocas, 3 dias por semana, 8h/dia, 120 dias.

*Valor* 7064 EUR

*Cronograma* Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

*Periodicidade* Diário

*Nº de destinatários* 120

*Objectivos específicos para que concorre* 1

*Actividade 3* Gabinete de Apoio à Família

*Descrição* A observação decorrente do trabalho desenvolvido pelos parceiros permitiu identificar áreas de intervenção que podem beneficiar de um novo serviço de atendimento com carácter informativo, de aconselhamento e rastreio. O gabinete é criado com o objetivo de prestar informação, aconselhamento e orientação na gestão de situações decorrentes da vivência diária dos destinatários com vista à promoção da sua qualidade de vida, melhoria de gestão de recursos e promoção dos seus índices de saúde. Com base na priorização das problemáticas definidas pelos parceiros será disponibilizado atendimento nas áreas de saúde, apoio



ao agregado familiar com pessoa idosa, aconselhamento em nutrição e gestão do orçamento. Esta atividade pretende, por um lado, responder a necessidades mais imediatas e específicas de cada família, apresentando sugestões e resoluções de problemas, e por outro lado, sinalizar situações que possam beneficiar da continuidade do apoio para além do inicialmente prestado em gabinete. Este apoio de continuidade poderá ser dado dentro do próprio projeto, identificando e mobilizando destinatários para outras atividades complementares (por exemplo a at. com voluntários para a saúde familiar); ou poderá ser dado pela rede existente no território e nesse caso o Gabinete servir para referenciação de casos desta rede, articulando, por exemplo, com entidades como o Centro de Saúde do Lumiar. Os atendimentos serão realizados por técnicos das entidades do Consórcio e por voluntários.

*Recursos humanos*

1 coordenador, 1 técnico, 13 técnicos parceiros formais e não formais (recursos não financeiros), voluntários. Os atendimentos são assegurados pelo coordenador de projeto e por técnicos representantes das instituições parceiras: ANAFS, ENSP e IPPPI (recursos não financeiros). A equipa de projeto irá gerir a marcação dos atendimentos. O coordenador irá articular com outros serviços para referenciação ou encaminhamento de situações sinalizadas. Os técnicos que realizam os atendimentos sinalizam as situações que possam beneficiar de referenciação encaminhamentos para outras atividades do projeto ou para serviços de saúde e de apoio social disponíveis.

*Local: morada(s)*

Loja gerida pelo Centro Social Paroquial Charneca Galinheiras: Rua Luís Sá, nº 1, R/C, 1750- 354 Lisboa

*Local: entidade(s)*

Centro Social e Paroquial Charneca/Galinheiras. Gabinete de trabalho na loja, computador, telefone, material de economato, impressora, equipamentos e material de rastreios de saúde.

*Resultados esperados*

- Articular o acompanhamento com entidades parceiras e outras entidades, do território e fora do território, para sinalização, referenciação ou encaminhamento com vista a uma intervenção concertada
- Sinalizar e mobilizar famílias destinatárias para outras respostas do projeto complementares, caso se adequem
- Elaboração de documentos de gestão e registo do nº de atendimentos realizados
- Elaboração de documentos de avaliação dos resultados e impacto dos atendimentos realizados (follow up)
- Implementar o horário do atendimento individual - 2 x por semana (meio dia), 8h por semana
- Realizar 500 atendimentos (média de 50 atendimentos por mêsx10)
- 



	Abranger 100 famílias destinatárias.
<i>Valor</i>	5213 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>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	Cuidadores para a Saúde Familiar
<i>Descrição</i>	<p>Nesta atividade pretende-se acompanhar de um modo sistematizado e individualizado, famílias com idosos no seu agregado, orientando e aconselhando os idosos na gestão de tarefas diárias e os seus cuidadores nas tarefas inerentes ao cuidar, com vista à melhoria dos índices de bem-estar físico, psicológico e relacional de todos os membros da família, ao mesmo tempo que se procura a melhoria da gestão de recursos, incluindo orçamento. Cada família será acompanhada por um voluntário, morador no território e/ou com experiência de intervenção no território, que após um processo de formação inicial, fará um acompanhamento regular às famílias atribuídas em articulação com a equipa de projeto. O voluntário irá orientar e aconselhar as famílias para a adoção de práticas benéficas para a sua saúde e bem-estar em áreas como: hábitos alimentares saudáveis, toma e gestão de medicação, segurança doméstica. Os voluntários deverão regularmente atualizar a informação e evolução do trabalho feito com as famílias. Também nesta atividade se objetiva o diagnóstico para adequação de intervenção e construção de materiais, bem como a sinalização e o encaminhamento de situações para serviços de saúde, articulando com os mesmos. A sinalização de famílias para acompanhamento pelos voluntários será feita pelas entidades parceiras. O atendimento nos Gabinetes poderá ser também um modo de sinalização de casos que poderão beneficiar deste outro acompanhamento, tornando-se assim uma intervenção complementar.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>1 coordenador, 1 técnico, 13 técnicos parceiros formais e informais (recursos não financeiros), 10 voluntários, formador da área da saúde. O coordenador é responsável pela seleção dos voluntários. O coordenador e o formador elaboram os conteúdos da formação. O coordenador será responsável pela construção dos documentos de diagnóstico inicial e de acompanhamento das famílias onde constará a evolução de cada situação. Os voluntários serão responsáveis pelo acompanhamento de cada família. As entidades do Consórcio serão responsáveis pela elaboração de materiais para adoção de boas práticas em saúde, a</p>



distribuir pelas famílias. A eq. projeto, junto das entidades parceiras, voluntários e famílias fará a monitorização dos resultados alcançados.

**Local: morada(s)** Loja gerida pelo CSPCG da Rua Luís de Sá, nº 1, R/C; sala de formação do CSPA da Estrada da Ameixoeira, nº 118; gabinete de trabalho do CSPCG - Largo das Galinherias, nº 10; domicílio das famílias.

Cadeiras, flipchart, data-show, material de economato, materiais pedagógicos, computador, impressora, telefone.

**Local: entidade(s)** Centro Social e Paroquial Charneca/Galinherias CSPA para formação de curta duração

**Resultados esperados**

- Recrutar 10 voluntários com disponibilidade regular para acompanhamento às famílias
- Planear uma ação de formação de curta duração para capacitar voluntários em temáticas específicas relacionadas com acompanhamento a idosos e cuidadores e promoção de índices de saúde e bem-estar
- Realizar uma ação de formação de 4h
- Agrupar, de modo faseado, 10 voluntários com 30 famílias
- Acompanhar com periodicidade semanal os voluntários e as famílias atribuídas
- Realizar 8 reuniões de acompanhamento ao grupo de voluntários
- Criar instrumentos para diagnóstico inicial da situação individual da família para adequação da intervenção a desenvolver
- Atualizar regularmente os relatórios de atividade dos voluntários
- Construir um documento modelo de registo e monitorização da atividade desenvolvida com as famílias
- Articular a intervenção com respostas de saúde e de apoio social do território
- Construir materiais (kit de apoio e segurança do idoso e guia orientador de cuidados ao idoso) para orientação de práticas e promoção dos hábitos de saúde dos idosos e dos seus cuidadores
- Disponibilização dos materiais para distribuição (sustentabilidade).

**Valor** 7089 EUR

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

**Periodicidade** Semanal



*Nº de destinatários* 40

*Objectivos específicos para que concorre* 2

**Actividade 5** Sabores do Mundo

**Descrição**

Nesta atividade pretendemos realizar workshops de cozinha intercultural destinados a público em geral (destinatários ou não) e dinamizados por formadores e destinatários com competências e formação nas áreas de cozinha e segurança alimentar. Pretende-se na atividade dar dicas para cozinhar pratos de diferentes partes do mundo de modo económico e saudável, envolvendo os destinatários neste processo enquanto corresponsáveis pelo planeamento e dinamização dos workshops. Cada destinatário será corresponsável por um workshop que terá como tema a sua tradição familiar, a sua cultura e o historial de saúde da sua família, sendo canalizado para apresentar soluções de confeção de pratos tradicionais que sejam também económicas e resultem especificamente na prevenção de doenças associadas à família de cada um dos destinatários. Deste modo os workshops cruzam, para os destinatários, a promoção de índices de saúde familiar, a gestão de orçamento familiar, a valorização de saber já adquirido e o desenvolvimento de novas competências e saber fazer, uma vez que serão também dinamizadores e organizadores da atividade. O facto dos workshops serem dirigidos ao público que pode incluir destinatários ou não, permite também abrir o território à sociedade contribuindo para a melhoria da imagem do mesmo e para o combate ao preconceito social muitas vezes associado ao território. O público participante será convidado a contribuir com bens que reverterão para o projeto e para os seus destinatários.

**Recursos humanos**

1 coordenador, 1 técnico, 13 técnicos parceiros formais e não formais (recursos não financeiros), formadores especializados nas áreas de cozinha e nutrição. O coordenador, o técnico e os parceiros acompanharão as famílias destinatárias e co-formadoras nos workshops. O coordenador será responsável pela sinalização de destinatários e constituição do grupo de co-formadores. O coordenador será responsável pelo planeamento de conteúdos de cada ws em conjunto com os formadores e os destinatários. Todos os parceiros serão responsáveis pela divulgação da atividade e mobilização de participantes junto do grande público.

**Local: morada(s)**

Cantina Comunitária da JFSC - Av. Glicinia Quartin nº 24.

Cozinha da cantina comunitária da Junta de Freguesia de Santa Clara, utensílios de cozinha, palamenta, produtos alimentares, computador, impressora, telefone, materiais pedagógicos, material de economato.



<i>Local: entidade(s)</i>	Junta de Freguesia de Santa Clara
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinamizar 8 workshops de cozinha com 2h de duração</li> <li>-</li> <li>Envolver 8 destinatários</li> <li>- Envolver 80 participantes como assistentes dos workshops</li> <li>- 8 documentos de resumo das receitas, um por cada sessão, para distribuição pelos assistentes presentes</li> <li>- 1 documento de compilação de todas as receitas das 8 sessões</li> <li>- Disseminar conhecimentos na área de cozinha económica para promoção de saúde</li> <li>-</li> <li>Promover a adoção de estratégias de gestão e rentabilização de recursos alimentares com vista à gradual autonomia dos apoios alimentares e outros apoios sociais</li> <li>- Promover nos destinatários o desenvolvimento de competências de planeamento e implementação de atividades</li> <li>- Promover a coesão social no território</li> <li>- Promover a melhoria da imagem do território</li> <li>- Posterior distribuição de 1 documento de compilação das receitas à restante população destinatária (sustentabilidade)</li> </ul>
<i>Valor</i>	4280 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8
<i>Periodicidade</i>	Pontual 8 workshops
<i>Nº de destinatários</i>	8
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 6</i>	Nutrição para a Saúde
<i>Descrição</i>	<p>Nesta atividade pretende-se desenvolver ações formativas de carácter prático de promoção da literacia nutricional associada à promoção da saúde e prevenção de doenças. O objetivo promover índices de saúde e incutir nos destinatários a ideia de que cozinhar para a promoção de qualidade de vida e saúde não implica maiores gastos e evita, inclusive, gastos desnecessários com problemas de saúde que possam ser prevenidos. Pretende-se demonstrar de um modo prático e participativo estratégias e dicas às famílias destinatárias para que adotem hábitos para a saúde nutricional, ao mesmo tempo que melhoram a gestão de recursos alimentares e orçamento doméstico. Os workshops incluirão temas tidos como relevantes para a população,</p>

tais como, por exemplo, nutrição saudável para famílias com crianças; nutrição para prevenção de doenças cardiovasculares; dietoterapia para a pessoa idosa.

**Recursos humanos**

1 coordenador, 1 técnico, 13 técnicos parceiros formais e informais (recursos não financeiros), formador especializado na área de nutrição. O coordenador será responsável pelo diagnóstico de necessidades, pela escolha dos temas específicos de cada sessão e pela monitorização da atividade. O coordenador e o técnico serão responsáveis pela mobilização e inscrição dos grupos de participantes. O coordenador e o formador serão responsáveis pelo planeamento e preparação dos conteúdos e elaboração dos materiais pedagógicos de cada sessão. A equipa de projeto estará com o formador na dinamização da atividade. Os parceiros divulgarão a atividade junto de potenciais destinatários interessados em participar.

**Local: morada(s)**

Loja gerida pelo CSPCG na Rua Luís de Sá, nº 1, R/C.

Produtos alimentares, cadeiras, flipchart, data-show, computador, impressora, telefone, materiais pedagógicos, material de economato.

**Local: entidade(s)**

Centro Social e Paroquial Charneca/Galinheiras

**Resultados esperados**

- Dinamização de 4 sessões de 3h
- Envolver 40 participantes (destinatários)
- Criação de ficha de diagnóstico e levantamento de interesses para adequação das temáticas dos workshops
- Aplicar a ficha de diagnóstico aos destinatários
- Manual de suporte e compilação de dicas e receitas para cada temática específica de prevenção de doenças e promoção da saúde para a entregar aos participantes
- Criar instrumentos de avaliação das sessões dinamizadas
- Fazer atualização do diagnóstico para replicação e introdução de novos temas caso se justifique (sustentabilidade)
- Distribuição do manual de suporte aos workshops junto de mais destinatários do projeto para disseminação de conhecimentos (sustentabilidade).

**Valor**

2482 EUR

**Cronograma**

Mês 8, Mês 9, Mês 10

**Periodicidade**

Pontual 4 workshops

**Nº de destinatários**

40

**Objectivos específicos para que concorre**

3





**Atividade 7** Cuidar Melhor

**Descrição**

Nesta atividade pretende-se realizar ações de sensibilização para famílias destinatárias com idosos, identificadas pelas entidades parceiras, envolvendo os idosos e os seus cuidadores. As ações objetivam informar e capacitar idosos e apoiar os seus cuidadores para a melhoria da gestão de recursos económicos gastos com saúde, assim como evitar novos gastos através da promoção da literacia de saúde e adoção de práticas de saúde adequadas. As ações terão como temas a gestão de medicação, com a finalidade de evitar compra de medicamentos desnecessários, alertando para os malefícios, por exemplo, da automedicação e da polimedicação e temas relacionados com os cuidados de higiene, segurança e conforto dos idosos, contribuindo assim para a promoção da sua qualidade de vida. Pretende-se também envolver nesta atividade os voluntários que estarão no terreno a acompanhar famílias na atividade Cuidadores para a Saúde Familiar, para que através do seu testemunho e presença possam sinalizar e captar novas famílias destinatárias para acompanhamento nessa atividade.

**Recursos humanos**

1 coordenador, 1 técnico, voluntários, 13 técnicos de entidades parceiras formais e não formais (recursos não financeiros). A equipa é responsável pelas tarefas inerentes à divulgação da atividade, identificação e mobilização dos participantes, em conjunto com as entidades parceiras. O planeamento das ações, preparação dos materiais e dinamização das sessões serão feitos por técnicos de uma das entidades do consórcio (IPPP) (recurso não financeiro) em conjunto com o coordenador. O coordenador é responsável pela construção de material de avaliação da atividade.

**Local: morada(s)**

Loja da Rua Luís de Sá, nº 1, R/C, 1750-394 Lisboa

Cadeiras, flipchart, computador, impressora, data-show, material de economato, impressora, telefone.

**Local: entidade(s)**

Centro Social e Paroquial Charneca/Galinheiras

**Resultados esperados**

- Identificar e mobilizar famílias destinatárias com idosos que possam beneficiar da atividade
- Criar os materiais pedagógicos de dinamização das sessões
- Realizar 4 sessões de 2h cada
- Envolver 40 representantes das famílias destinatárias
- Envolver voluntários do projeto na dinamização das sessões
- Criar instrumentos de avaliação das sessões dinamizadas
- Articular com rede de saúde do território para encaminhamento e referenciação de situações sinalizadas
- Replicar as ações para outras famílias



destinatárias para além das já participantes e/ou introduzir novas ações com temas diferentes (sustentabilidade).

<i>Valor</i>	1450 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 6, Mês 7
<i>Periodicidade</i>	Pontual 4 sessões de grupo
<i>Nº de destinatários</i>	40
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 8</i>	Juntos Somos Saúde
<i>Descrição</i>	Evento comunitário de fecho de projeto que visa sensibilizar os participantes para as temáticas chave do projeto, tais como gestão de recursos, promoção de saúde e promoção de qualidade de vida, através de uma atividade conjunta, com vista também ao reforço da coesão social. O evento contará com uma caminhada num dos espaços verdes icónicos da freguesia. Numa lógica de colaboração conjunta e contributo de todos pretende-se envolver no planeamento, divulgação e dinamização deste evento participantes do projeto, incluindo famílias destinatárias, voluntários e representantes das entidades parceiras. A participação no evento é aberta à comunidade e prevê o donativo livre em bens que reverterão para o banco de trocas (At. 2). Com este evento pretende-se também divulgar o projeto e evidenciar as boas práticas do território junto do grande público através de atividades de informação sobre as redes de apoio alimentar, de saúde e de apoio social existentes.
<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador, 1 técnico, voluntários, famílias envolvidas no projeto, 13 técnicos de entidades parceiras formais e não formais (recursos não financeiros). Todos os RH mobilizados serão envolvidos no planeamento, divulgação e dinamização do evento. A equipa de projeto será responsável pela organização logística do evento, contactos e mobilização das entidades participantes, famílias e voluntários. O coordenador será responsável pelo contacto e angariação de patrocínios para o evento.
<i>Local: morada(s)</i>	Loja do CSPCG - Rua Luís Sá, nº 1, R/C Gabinete de trabalho do CSPCG - Largo das Galinherias, nº 10 Parque Oeste  Material de economato, computador, impressora, fotocopiadora, material de filmagem, material de divulgação

do evento, material de informação e aconselhamento produzido durante o projeto.

**Local: entidade(s)** Centro Social e Paroquial Charneca/Galinheiras  
Junta de  
Freguesia de Santa Clara

**Resultados esperados**

- Concretização de um evento comunitário
- Participação de 100 pessoas (famílias destinatárias e público geral)
- Distribuição de material informativo sobre as áreas chave do projeto
- Envolvimento de famílias destinatárias na organização e dinamização da atividade
- Envolvimento de voluntários na organização e dinamização da atividade
- Realização de pelo menos 1 iniciativa de sensibilização para a saúde durante o evento (caminhada)
- Divulgação de boas práticas nas áreas da nutrição, gestão doméstica e saúde desenvolvidas durante o projeto, junto de público em geral e também numa perspetiva interterritorial, com vista à sua sustentabilidade
- 1 registo em filme do evento comunitário.

**Valor** 3713 EUR

**Cronograma** Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade** Pontual 1 evento comunitário

**Nº de destinatários** 40

**Objectivos específicos para que concorre** 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

**Nº de parceiros mobilizados** 13

### Constituição da equipa de projeto

**Função** Coordenador

**Horas realizadas para o projeto** 1848



*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico (part time)

*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* 0

#### Destinatários (Resultados)

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 448

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 800

*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)* 0

*Nº de destinatários imigrantes* 0



Número de famílias que necessitam de apoio alimentar 438

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 2

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

Nº de intervenções no espaço público 0

Nº de publicações criadas 13

Nº de páginas de Internet criadas 0

Nº de páginas de facebook criadas 1

Nº de vídeos criados 1

Nº de artigos publicados em jornais / revistas 10

Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros) 0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

Encargos com pessoal interno 25554 EUR

Encargos com pessoal externo 1560 EUR

Deslocações e estadias 2052 EUR

Encargos com informação e publicidade 800 EUR

Encargos gerais de funcionamento 5458 EUR

Equipamentos 0 EUR

Obras 0 EUR

**Total** 35424 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

Entidade Centro Social e Paroquial da Charneca /Galinheiras

Valor 35424 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**



## FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

<b>Entidade</b>	Instituições do grupo Emergência Social da CSF que prestam apoio alimentar (inclui parceiros formais e não formais); outras entidades parceiras do Grupo de Emergência Social: ENSP, IPPPI, ANAFS (parceiros formais); Associação Raízes e Lions Clube Portugal
<b>Tipo de apoio</b>	Não financeiro
<b>Valor</b>	21040 EUR
<b>Descrição</b>	<p>As atividades propostas neste projeto e as reuniões de planeamento contemplam o envolvimento de representante das entidades do Consórcio e outras entidades parceiras. Assim, com base no valor hora de 7,5€/hora, estimam-se os seguintes valores:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Realização de 20 reuniões para planeamento de atividades em candidatura durante o projeto, 12 técnicos, com a duração de 3h: 5400€</li><li>Atividade 1 - Falam as Famílias - 8 técnicos, 6 sessões, 2h: 720€</li><li>Atividade 2 - Em Troca - 8 técnicos, 120 dias, 8h/dia: 7200€</li><li>Atividade 3 - Gabinete de Apoio à Família - 2 técnicos (atendimento individual), 80h: 1600€</li><li>Atividade 4 - Cuidadores para a Saúde Familiar - 8 técnicos, 8 reuniões de acompanhamento, 2h: 960€</li><li>Atividade 5 - Sabores do Mundo - 8 técnicos, 8 workshops, 2h: 960€</li><li>Atividade 6 - Nutrição para a Saúde - 8 técnicos, 4 workshops, 3h: 720€</li><li>Atividade 7 - Cuidar Melhor - 8 técnicos, 4 ações, 2h: 480€</li><li>Atividade 8 - Juntos Somos Saúde - 8 técnicos, 50h: 3000€</li></ul>
<b>Entidade</b>	Salas de formação de uma das instituições parceiras formais, espaço/cozinha comunitária da JF de Santa Clara e espaço físico da ANAFS.
<b>Tipo de apoio</b>	Não financeiro
<b>Valor</b>	1213 EUR
<b>Descrição</b>	<p>Para a realização de parte das atividades do projeto e com base no valor de 8€/hora de sala, estimam-se os seguintes valores:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Atividade 1 - Falam as Famílias - 6 sessões, 2h: 96€</li></ul>



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Atividade 2 - Em Troca - 120h (12h/mês): 960€

Atividade 4 - Cuidadores para a Saúde Familiar - 4h: 32€

Atividade 5 - Sabores do Mundo - 16h: 128€

<i>Entidade</i>	ANAFS (parceiro formal)
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	393 EUR
<i>Descrição</i>	A cedência de material para realização de rastreios de saúde por parte de uma das entidades do Consórcio e calculando o valor de aquisição dos seguintes equipamentos: <ul style="list-style-type: none"><li>- Colesterómetro: 200€</li><li>- Glicómetro: 62€</li><li>- Balança: 25€</li><li>-</li><li>Estadiómetro: 60,00€</li><li>- Aparelho de avaliação de percentagem de gordura corporal: 46€</li></ul>

---

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	35424 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	22646 EUR
<i>Total do Projeto</i>	58070 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	448

