

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: 072

Unidos pelo Bairro



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* Associação de Andebol de Lisboa

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Lisboa

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Unidos pelo Bairro

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 51. Cascalheira / Alvito Velho

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução*

Criar e administrar serviços de apoio na área da fisioterapia e da enfermagem, destinados aos idosos. Promover o envelhecimento ativo e saudável da população senior através de: prevenção da demência através de diversas atividades (ex. estimulação cognitiva); incentivar a prática de exercício físico; promover passeios, workshop, partilha de experiências, entre outros.  
Promover uma "competição" entre bairros, envolvendo os próprios moradores, para conseguirem ter o melhor bairro e o mais limpo.

*Fase de sustentabilidade*

Conseguida através da consolidação das parcerias e pelo envolvimento da comunidade. Pretende-se que a comissão de moradores dê continuidade ao projeto já que ficam criadas as bases para a manutenção de boas práticas. Os programas de workshops e sessões de sensibilização contribuem para assegurar a intervenção direta e envolvimento ativo de toda a comunidade. O espaço ficará recuperado (em conformidade com as necessidades existentes e respetivas alterações, durante a fase de execução do projeto).

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico*

A zona do Alvito Velho caracteriza-se por problemáticas como o isolamento geográfico, que promove o isolamento da população. A população residente é, na sua maioria, idosos ou imigrantes (fixação de pessoas sem ligação ao território), factor que promove a falta de coesão social. Quanto à população idosa, podemos identificar quais as

problemáticas a ela inerente: o isolamento, a dependência física, psíquica e/ou social, baixos recursos económicos, ausência de suporte familiar, entre outros.

O bairro do

Alvito Velho é um bairro isolado com zonas de abandono e segregação. Existe um cenário de isolamento e abandono que continua a crescer. Identificou-se elevada existência de casas degradadas e vazias dificultando relações de proximidade, intergeracionais e de pares. A inexistência de espaço público comum e acesso a serviços de apoio estruturados impediu também a cidadania ativa, competências comunicativas, sociais, expressivas e criativas; dificuldade de compromisso mútuo; imaginário e repertório partilhado.

*Temática preferencial*

Promover a Inclusão e a Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Idosos

*Objectivo geral*

Promover o envelhecimento ativo e saudável dos idosos, levando à integração na Comunidade e na Sociedade. Contribuir para a melhoria dos cuidados com a saúde, a mobilidade e a acessibilidade, promovendo a integração social dos mais idosos. Promover a coesão social da comunidade, através da capacitação para a cidadania ativa e criação de imagem positiva do bairro criação e administração de serviços de apoio de fisioterapia e de enfermagem e rastreios de saúde, bem como promoção do envelhecimento ativo e saudável da população sénior, através da prevenção da demência (ex. Estimulação cognitiva e da memória) .

A promoção da participação ativa dos moradores, através da dinamização de reuniões comunitárias, formações, envolvimento da comunidade na dinamização de atividades e levantamento de dados concretos sobre o bairro, com os habitantes, para melhor combater os problemas existentes. Melhoria da imagem do bairro e melhoria das relações de vizinhança, através de uma 'competição' com o objetivo de conseguirem ficar com o melhor bairro e o mais limpo (envolve consciência ambiental e responsabilidade na qualidade da vida do bairro), passeios culturais e atividades dirigidas à população idosa.

A relação com outras instituições fora do bairro é também uma finalidade. O foco deste projeto está na promoção do envelhecimento ativo e saudável da população sénior, no fortalecimento de dinâmicas saudáveis entre os moradores e na redução da prevalência de comportamentos desajustados, através do aumento e consolidação de uma rede comunitária entre instituições dentro e fora do bairro, que permita assim a renovação da vida e da imagem do mesmo. A sustentabilidade da sua ação, no sentido de continuar a perspetivar a melhoria da vida em comunidade baseia-se no envolvimento dos moradores na dinamização de atividades e na consolidação da parceria com a Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha (no registo está como CVP delegação de Lisboa).



**Descrição** Disponibilizar serviços de apoio nas áreas da fisioterapia e de enfermagem aos idosos (inclui rastreios de saúde que se verifiquem adequados e necessários).

**Sustentabilidade** A valorização dos cuidados de saúde e consequente melhoria do bem estar dos idosos, aliado à consolidação da parceria com a ESSCVP (Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa) contribuem para uma sustentação e continuação da existência destes serviços, mesmo depois de terminada a nossa intervenção.

### **Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição** Promover o envelhecimento ativo e saudável dos idosos, tendo por base 3 pilares:  
- incentivar para a prática de exercício físico;  
- prevenir a demência e a saúde mental em geral;  
- dinamizar encontros e facilitar partilha de experiências, para uma maior inclusão da população idosa na comunidade, bem como torná-la mais ativa e interventiva, socialmente.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade será assegurada como resultado da intervenção direta e envolvimento ativo de toda a comunidade durante o programa. Cada interveniente em particular deverá ser um agente de mudança e, simultaneamente, corresponsável pelas metas que alcança. A motivação intrínseca torna-se o maior aliado e o motor, para que várias atividades e dinâmicas se perpetuem, principalmente, com a vontade e comprometimento das pessoas envolvidas. Por outro lado, o envolvimento dos parceiros no projeto e a vontade de que os objetivos sejam atingidos e que as boas práticas se mantenham, são fatores adjuvantes para a sustentabilidade deste programa.

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

**Descrição** Valorizar os territórios, a comunidade e as identidades culturais; promover relações de vizinhança; fomentar a cooperação entre moradores e parceiros locais.

**Sustentabilidade** Para uma sustentabilidade duradoura das diversas ações, é fundamental transformar cada cidadão em agente de mudança com o compromisso pessoal e corresponsabilidade pelo sucesso. Serão estas pessoas que vão contribuir para a resolução dos seus problemas diários e comunitários. Há que criar uma atitude de aprendizagem contínua no bairro. Para que este envolvimento seja real, pretende-se dinamizar reuniões comunitárias, ações de formação no âmbito da participação cívica e propiciar dinâmicas associativas. Com



a criação de uma Comissão/ Associação de moradores, vai haver um aumento da capacidade da comunidade para intervir e com o aumento do sentido de cidadania, consegue-se garantir a continuidade e sustentabilidade das diversas dinâmicas.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

<i>Actividade 1</i>	Mais Saúde
<i>Descrição</i>	Criar e administrar serviços de apoio de fisioterapia e de enfermagem aos idosos (inclui rastreios de saúde que se verifiquem adequados e necessários*), quer seja ao domicílio, no espaço da AAL, da ESSCVP ou na *ocasião da execução do exercício.
<i>Recursos humanos</i>	Fisioterapeuta Andreia Fernandes e uma enfermeira, mais os técnicos de cada área necessários para dar resposta à solicitação (técnicos que são disponibilizados pela ESSCVP).
<i>Local: morada(s)</i>	Espaço da AAL; domicílio
<i>Local: entidade(s)</i>	Espaço da ESSCVP
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responder às necessidades de tratamento (fisioterapia e enfermagem);</li> <li>- Prevenção do agravamento das alterações fisiológicas características do envelhecimento;</li> <li>- Melhoria do bem-estar psicológico e social do idoso;</li> <li>- Estimular as atividades de vida diária;</li> <li>- Otimizar a qualidade de vida do paciente.</li> </ul>
<i>Valor</i>	15000 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>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 2</i>	Mais Pessoa
<i>Descrição</i>	Prevenir a demência e a saúde mental em geral, através de



um trabalho de estimulação cognitiva e da memória, por meio de diversas atividades lúdicas e estruturadas, individuais e/ ou em grupo.

<i>Recursos humanos</i>	Psicopedagoga Tânia Mimoso + 1 psicopedagoga
<i>Local: morada(s)</i>	O espaço da AAL.
<i>Local: entidade(s)</i>	Salas e outros espaços da ESSCVP.
<i>Resultados esperados</i>	Aumento do bem estar psicológico dos nossos idosos.
<i>Valor</i>	15000 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 3</i>	Mais Movimento
<i>Descrição</i>	Organizar aulas/ momentos para a prática do exercício físico.
<i>Recursos humanos</i>	1 professora de Educação Física
<i>Local: morada(s)</i>	O próprio bairro.
<i>Local: entidade(s)</i>	O espaço da AAL. Espaços da ESSCVP.
<i>Resultados esperados</i>	Aumento do bem estar físico e social dos nossos idosos.
<i>Valor</i>	10000 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>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	Mais Partilha
<i>Descrição</i>	Organização de passeios, workshops, partilha de

	experiências e sessões de sensibilização.
<b>Recursos humanos</b>	1 técnico de ação social.
<b>Local: morada(s)</b>	O espaço da AAL.
<b>Local: entidade(s)</b>	Salas da ESSCVP.
<b>Resultados esperados</b>	- Aumento do bem estar social dos nossos idosos; - A comunidade passar a reconhecer os idosos enquanto população válida e útil para a dinamização e melhoria do bairro; - Os idosos passarem a estar mais envolvidos e participativos na vida da comunidade, tentando minimizar a questão da solidão e do isolamento.
<b>Valor</b>	5000 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>	Pontual De 15 em 15 dias
<b>Nº de destinatários</b>	50
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	2
<b>Actividade 5</b>	Mais Unidos
<b>Descrição</b>	- Levantamento das necessidades/ problemáticas do Bairro que deverão ser resolvidas pelos moradores. Pretende-se fomentar uma competição para se apurar qual o grupo de pessoas (a definir se a divisão será feita por ruas, habitações, ou outra forma). A competição consiste em colmatar as questões menos positivas do bairro, nomeadamente, estabelecer melhores relações de vizinhança, ter as ruas e as entradas das casas mais limpas, o lixo ser colocado nos caixotes para o efeito, entre outros. Os vencedores serão premiados com um conjunto de géneros alimentícios. Sempre que necessário serão feitas sessões de esclarecimento e de sensibilização.
<b>Recursos humanos</b>	1 técnico de ação social + 1 técnico da AAL e os moradores do bairro
<b>Local: morada(s)</b>	O próprio bairro
<b>Local: entidade(s)</b>	- O espaço da AAL; - Salas da ESSCVP.
<b>Resultados esperados</b>	- Promoção da coesão social - Promoção da participação e cidadania ativa da comunidade

	- Mediação comunitária
	- Prevenção e resoluções de problemáticas do bairro
	- Prevenção e resoluções de problemáticas dos habitantes
	- Responsabilização da comunidade pela vida do bairro
	- Melhoria da imagem do bairro
	- Fomentar a criação de uma Comissão/Associação de Moradores
<b>Valor</b>	5000 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>	200
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados*

1

### Constituição da equipa de projeto

*Função*

Coordenadora/ Fisioterapeuta

*Horas realizadas para o projeto*

0

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP*

Financeira

*Morador no bairro do projeto*

Não

*Função*

Psicopedagoga

*Horas realizadas para o projeto*

0

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP*

Financeira

*Morador no bairro do projeto*

Não





*Função* Psicopedagoga 2  
*Horas realizadas para o projeto* 0  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professor de Educação Física  
*Horas realizadas para o projeto* 0  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico de ação social  
*Horas realizadas para o projeto* 0  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Fisioterapeutas/ Estudantes / Estagiários da ESSCVP  
*Horas realizadas para o projeto* 0  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Enfermeiros/ Estudantes/ Estagiários da ESSCV  
*Horas realizadas para o projeto* 0  
*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%)* 1

*Nº de novos postos de trabalho criados*



*como resultado da intervenção do projeto* 1

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 160

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 200

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 1

**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)* 360

*Nº de destinatários imigrantes* 0

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda / demonstração* 0

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

*Nº de intervenções no espaço público* 0

*Nº de publicações criadas* 0

*Nº de páginas de Internet criadas* 0

*Nº de páginas de facebook criadas* 0

*Nº de vídeos criados* 0

*Nº de artigos publicados em jornais / revistas* 0



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

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	25000 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	20000 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	1500 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1000 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	1000 EUR
<i>Equipamentos</i>	1500 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	50000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Associação de Andebol de Lisboa
<i>Valor</i>	50000 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Associação de Andebol de Lisboa
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1000 EUR

*Descrição* A AAL irá disponibilizar, para o funcionamento do projeto "Unidos pelo Bairro", financiado pelo programa BIP/ZIP da Câmara Municipal de Lisboa os seguintes meios não financeiros:

- Espaço para desenvolver os serviços de fisioterapia e enfermagem, no âmbito da atividade "Mais Saúde" - 300€
- Sala para desenvolver o trabalho psicopedagógico preventivo, no âmbito da atividade 2 "Mais Pessoa" - 300€;
- Sala para aulas de exercício e movimento, no âmbito da atividade 3, "Mais Movimento" - 150€
- Espaço para a realização de workshops, para permitir encontros para a partilha de experiências e sessões de sensibilização, no âmbito da atividade 4 "Mais Partilha" -



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

200€;

- Sala para a realização de sessões de esclarecimento e de sensibilização e para reuniões de moradores, no âmbito da atividade 5 "Mais Unidos" - 50€.

Assim, a Associação de

Andebol de Lisboa contribuirá com cerca de 1000€ em meios não financeiros.

A participação de voluntários, nomeadamente técnicos da AAL, é igualmente valor acrescido não financeiro, que não é fácil de quantificar, mas que a AAL garante.

<i>Entidade</i>	Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	5000 EUR
<i>Descrição</i>	A participação de voluntários, estudantes e estagiários, nomeadamente enfermeiros e fisioterapeutas, para levar a cabo os diversos serviços, nas respetivas áreas, bem como, os espaços disponibilizados para o desenvolvimento representa um valor acrescido não financeiro, difícil de quantificar, mas que a ESSCVP garante.

**TOTAIS**

<i>Total das Atividades</i>	50000 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	6000 EUR
<i>Total do Projeto</i>	56000 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	360

