

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 007

[saude.come](http://saude.come)



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* Nuclisol Jean Piaget

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Aventura Social, Associação

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* saude.come

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 8. Ameixoeira (PER)

21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca

59. Empreendimento Municipal Rua Carlos Botelho

60. Coop. Rua João Nascimento Costa / Carlos Botelho

### Síntese do Projecto

*Fase de execução* Saude.come posiciona-se como um projeto de promoção da saúde e estilos de vida saudáveis, pretendo a sensibilização para a importância de uma alimentação saudável ao longo dos diferentes ciclos de vida e impacto da mesma em termos sociais e de saúde. É um projeto intergeracional e intercultural que privilegia a partilha de saberes e diferentes práticas culturais dos territórios envolvidos, promovendo a integração e a aproximação sociocultural e da comunidade como um todo.

*Fase de sustentabilidade* Inclusão e prevenção. Valorizada troca saberes intergeracionais e interculturais, ações sensibilização formação práticas pa incremento informação e consciência do impato escolhas alimentares e/nos estilos de vida adotados. Sustentabilidade identificar e formar mediadores que nas comunidades assumam-se como elementos referência, recursos físicos q perdurem e alarguem o âmbito aplicação projeto: QUIZ alimentação saudável, livro receitas, mostras culinárias, interculturais e intergeracionais.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* Obesidade, álcool e consumo excessivo bebidas açucaradas e outros refrigerantes. (DGS, 2017). Alerta p consumo

excessivo álcool população + idosa. territórios alvos projeto espelham este quadro, pelo q se propõe 1 projeto intercultural (envolvendo a comunidade cigana e de Países CPLP e Brasil) e intergeracional (crianças, jovens, adultos e idosos). Pretende intervir em territórios maior fragilidade social, nos quais é fundamental adoção de 1 alimentação saudável, enquanto promotor de saúde, e da integração e aproximação cultural e social. Os hábitos alimentares saudáveis devem estar associados à promoção de estratégias q previnam e promovam a diminuição de hábitos enraizados: excessivo consumo álcool, doces e refrigerantes, q requerem estratégias ativas para promoção mudança. É objetivo sensibilizar, através atividades práticas as crianças, jovens, adultos, idosos para tomada decisões saudáveis no momento escolha, confeção e consumo alimentos, em prol sua saúde e sua comunidade. workshops culinária, participados e respeitadores heranças gastronómicas diferentes culturas e gerações, publicar livro culinária intercultural e saudável, adaptando receitas torna-las + equilibradas. Mostras culinárias potencia-se 1 clima favorável à iniciativa local abrem-se portas à desmistificação de preconceitos territoriais, contribuindo-se p melhoria imagem social dos territórios e públicos-alvo, valoriza conhecimentos idosos e etnias, mapa heranças culinárias salutar convívio intergeracional.

*Temática preferencial*

Promover a Inclusão e a Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Grupos vulneráveis

*Objectivo geral*

Intervenção na área alimentação saudável e da saúde, dirigida a 1 grupo intergeracional (crianças dos 4 meses aos 12 anos, jovens dos 12 aos 30 anos, adultos dos 30 aos 66 anos e idosos com mais de 66 anos) residentes nos bairros sociais das galinheiras, ameixoeiras, João Nascimento Costa e Carlos Botelho, e intercultural, abarcando população cigana, africana e um volume significativo de idosos nacionais oriundos das beiras. População em contexto de vulnerabilidade social quer decorrente da sua condição económica, faixa etária, contexto social ou etnia. O projeto decorre 3 eixos de intervenção: 1) ações sensibilização para a importância alimentação saudável, enquanto potenciador saúde, desenvolvido através atividades informativas e lúdicas sobre o papel dos alimentos e roda dos alimentos, questões na área da saúde e workshops de culinária, desenhados através da abordagem ecológica onde os agentes são fundamentais no desenho ações. 2º eixo de implementação de atividades que promovam a melhoria da convivência e aproximação intergeracional e intercultural, corresponsabilizando as suas comunidades para a temática da adoção de uma alimentação equilibrada e estilos de vida saudáveis, através das mostras culinárias, reflexão, partilha e adaptação de receitas transformando-as em eco - receitas interculturais (pretende-se tb sensibilizar para não desperdício alimentar e sustentabilidade ambiental), 3º Eixo sustentabilidade com atividades intergeracionais de



construção de quiz alimentação saudável (jogo de cartas), criação de hortas verticais, publicação de livro de receitas interculturais saudáveis e de página do facebook. De salientar que se tratam de territórios com hábitos alimentares pouco saudáveis, concretamente elevado consumo de álcool, gordura e açúcar pelo que o envolvimento de entidades de referência desses territórios é fundamental para a operacionalização do projeto, pelo que se formaliza parceria com o Clube Intercultural Europeu e CSP Ameixoeira.

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

Promover ações de sensibilização sobre a importância de uma alimentação saudável, enquanto potenciador de saúde a um grupo intergeracional e intercultural da comunidade das Galinheiras, Ameixoeira, João Nascimento Costa e Carlos Botelho. As ações serão desenvolvidas com base na abordagem ecológica, em que os temas serão sempre ajustados ao interesse dos envolvidos, através de conversas informais e participação em atividades, onde será aprofundado o diagnóstico de hábitos alimentares para posteriormente serem dinamizadas, através de práticas lúdicas, em sessões de sensibilização. Como resultado pretende-se promover a transformação de hábitos alimentares e desmistificar tabus sobre alimentação saudável e seu impacto na saúde.

#### *Sustentabilidade*

Assegurada pela capacitação dos indivíduos e entidades e identificação e formação de mediadores comunitários. A promoção de conhecimentos sobre o consumo de determinados alimentos e seu impacto na saúde, permitirá aos indivíduos terem maior informação no momento de escolha e aquisição de alimentos. A capacitação de entidades também é fundamental para a sustentabilidade pois elas detêm um papel essencial sobretudo no que concerne à alimentação das crianças, jovens e idosos. A parceria com a Aventura Social apoiará na formação de mentores comunitários para promoção da sustentabilidade do projeto.

Caracter multicultural e intergeracional

Atividades baseadas na evidência científica e do diagnóstico

Projecto que se foca no bem-estar e na otimização dos recursos positivos de cada individuo e da comunidade como um todo

Envolvimento ativo efetivo e

sustentável dos indivíduos e profissionais da comunidade

Promoção da integração e respeito intergeracional e



cultural  
Formação e supervisão de mentores comunitários  
Diversidade e abrangência das atividades  
Experiencia e  
competências confirmadas da equipa

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

Desenvolver workshops de culinária sobre como confeccionar os alimentos de forma mais saudável, apresentando receitas nutricionalmente equilibradas e ajustadas aos diferentes grupos etários, respeitando-se as identidades culturais.

#### *Sustentabilidade*

Capacitação dos participantes para confeccionarem os alimentos usando métodos mais saudáveis, promovendo-se receitas nutricionalmente equilibradas e indo-se buscar as raízes da dieta mediterrânea, assim como pratos típicos das diferentes culturas, sendo o resultado esperado dos workshops a seleção de receitas para publicação de livro de receitas.  
Produtos (quiz, livro ilustrado de receitas, mostras gastronómicas e caminhadas) que permitem a realização dos envolvidos, assim como importante contributo para a sustentabilidade

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### *Descrição*

Realizar iniciativas/atividades que promovam a melhoria da convivência intergeracional e intercultural, corresponsabilizando as suas comunidades para a temática da adoção de uma alimentação equilibrada e estilos de vida saudáveis, através de mostras culinárias, confeção de eco receitas interculturais (eco pois pretende-se também sensibilizar para o não desperdício alimentar e para a sustentabilidade ambiental), convívios gastronómicos entre os 4 territórios BIP do projeto e caminhadas culturais, para promoção da atividade física.

#### *Sustentabilidade*

Desenvolvimento de relações de pares, de amizade, de laços comunitários que se transformem em redes de entreaajuda e de partilha, potenciados através da realização das mostras culinárias e dos convívios gastronómicos.  
Caracter  
multicultural e intergeracional  
Projecto que se foca no  
bem-estar e na otimização dos recursos positivos de cada individuo e da comunidade como um todo  
Projecto que se foca  
no bem-estar e na otimização dos recursos positivos de cada individuo e da comunidade como um todo  
Envolvimento ativo  
efetivo e sustentável dos indivíduos e profissionais da comunidade

Promoção da integração e respeito intergeracional e cultural  
Formação e supervisão de mentores comunitários  
Diversidade e abrangência das atividades  
Experiencia e competências confirmadas da equipa

---

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

<b>Actividade 1</b>	Levantamento hábitos alimentares
<b>Descrição</b>	Realização de entrevistas aos participantes para perceber os seus hábitos alimentares. O excesso de peso e a diminuição do consumo de frutas e vegetais são uma realidade nos jovens portugueses (Matos et al, 2015). Os comportamentos alimentares são influenciados por fatores pessoais, como a autorregulação, fatores sociais, como a influência da família e amigos, e ainda, influenciados pelo contexto, cultura e das tentações do ambiente. Para a prevenção da obesidade e promoção de estilos de vida saudáveis é necessário ter uma abordagem multidimensional que inclua promoção de conhecimentos e competências nos indivíduos e na sua comunidade (Gaspar et al, 2012).
<b>Recursos humanos</b>	1 técnica desenvolvimento comunitário 1 nutricionista
<b>Local: morada(s)</b>	sede CSPA: Estr. Ameixoeira 118, 1750-017 Lisboa UDI NucliSol Galinheiras: largo das galinheiras nº 9, sede do Clube Intercultural Europeu: rua Frederico Perry Vidal, lote 9, R/C
<b>Local: entidade(s)</b>	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
<b>Resultados esperados</b>	A primeira atividade do projeto permitirá aprofundar o diagnóstico e ajustar as atividades de informação e sensibilização, assim como os workshops culinários. Pretendemos fazer o levantamento junto de 500 indivíduos (respostas obtidas)
<b>Valor</b>	2100 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 2
<b>Periodicidade</b>	Semanal



<i>Nº de destinatários</i>	250
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<b>Actividade 2</b>	Ações de sensibilização Alimentação
<i>Descrição</i>	<p>Realização de 27 ações de sensibilização sobre alimentação saudável e saúde. Serão abordados temas como o consumo de açúcar e a diabetes. O consumo de gorduras, o consumo de álcool, o valor nutricional do álcool, os suplementos alimentares: riscos e curiosidades; os alimentos pré cozinhados, o consumo de sumos e bebidas gasosas.</p> <p>Estudos comprovam que os portugueses com maus hábitos alimentares são os que mais revelam sintomas depressivos e também os que fumam e bebem com mais frequência. Para combater esta realidade propomo-nos realizar atividades práticas tais como a construção de um painel dos Alimentos, com representação gráfica, a 3D, das diferenças ao nível da quantidade de açúcar, sal, gordura ou aditivos em alimentos habitualmente consumidos pelos participantes e alternativas mais saudáveis. Como resultados das ações de sensibilização será criado um quiz sobre alimentação saudável e saúde, a ser publicado em formato jogo de cartas.</p> <p>Além das ações para a população no geral, serão também dinamizadas ações específicas para técnicos sobre nutrição infantil, aleitamento materno, e alimentação do idoso, sensibilizando-se para o combate ao desperdício alimentar. Além da componente na área da saúde, importa ressaltar a intervenção na área da sensibilização para os momentos de refeição enquanto espaço de bem-estar familiar.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>1 técnica desenvolvimento comunitário  1 nutricionista  1 assistente social  1 animador social</p>
<i>Local: morada(s)</i>	<p>sede CSPA: Estr. Ameixoeira 118, 1750-017 Lisboa  UDI  NucliSol Galinheiras: largo das galinheiras nº 9,  sede do  Clube Intercultural Europeu: rua Frederico Perry Vidal,  lote 9, R/C</p>
<i>Local: entidade(s)</i>	<p>o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade</p>
<i>Resultados esperados</i>	<p>Desenvolvimento de 27 ações de sensibilização, abrangendo entre 200 e 300 participantes no total.  Tomada de consciência por parte dos participantes sobre os seus</p>



hábitos alimentares e impacto das escolhas alimentares na saúde e no ambiente.  
Incremento dos índices de saúde dos participantes.  
Construção de 1 quiz ( jogo de perguntas e respostas sobre alimentação saudável e saúde como um todo).  
Mudança de atitude no que concerne à alimentação quer nas suas vidas quer na comunidade.

<i>Valor</i>	11360 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	250
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

*Actividade 3* Workshops de alimentação saudável

*Descrição* Dinamização de 18 workshops sobre alimentação saudável, nos quais serão analisados diferentes métodos de confeção dos alimentos, seu impacto na saúde, apresentadas alternativas mais saudáveis para a confeção de determinadas receitas propostas pelos participantes. Pretende-se dotar os participantes de mais competências e conhecimentos sobre métodos alternativos de confeção dos alimentos de modo a ajustarem receitas de modo a minimizar o seu impacto na saúde, assim como desenvolver competências de autorregulação do comportamento alimentar para fazer face às influências menos saudáveis do contexto. Pretende-se salvaguardar a identidade gastronómica das diferentes culturas, procurando-se, através do apoio de uma nutricionista, ajustar métodos de confeção de modo a minimizar a incidência de gordura, sal e açúcar nas receitas.  
Através da parceria com o Clube Intercultural Europeu, serão dinamizados workshops de culinária internacional, promovendo assim uma maior partilha de saberes entre os participantes.

*Recursos humanos* 1 técnica desenvolvimento comunitário  
1 nutricionista  
1 assistente social  
1 animador social  
mediador comunitario  
1 cozinheiro/Chefe

*Local: morada(s)* sede CSPA: Estr. Ameixoeira 118, 1750-017 Lisboa  
UDI  
NucliSol Galinheiras: largo das galinheiras nº 9,



	sede do Clube Intercultural Europeu: rua Frederico Perry Vidal, lote 9, R/C
<i>Local: entidade(s)</i>	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
<i>Resultados esperados</i>	18 workshops dinamizados, com participação mínima de 250 pessoas. no final dos workshops os participantes devem deter conhecimentos para proceder ao ajuste dos métodos de confeção dos alimentos, minimizando os impactos na saúde e tomada de consciência da existência de métodos alternativos e mais equilibrados nutricionalmente. Seleção de 25 receitas para redação de livro de culinária intercultural. Participantes capacitados para desenvolverem atividades de culinária mais saudável; Participantes com maior auto estima, resultado da alteração de hábitos alimentares e impato na sua saúde, física e mental.
<i>Valor</i>	9420 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	300
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 4</i>	Construção de Hortas Verticais
<i>Descrição</i>	Construção de hortas verticais com aromáticas, ervas de chá, e produtos hortícolas da época, como exemplo de pequenas culturas que se podem ter em casa. Sensibilização para a adoção de ervas aromáticas como alternativa ao sal no tempero dos pratos, assim como promoção da partilha intergeracional sobre como nascem os alimentos e possibilidade de se ter produtos frescos em casa, a custos reduzidos, sendo também uma atividade de convívio inter familiar e de herança cultural.
<i>Recursos humanos</i>	1 técnica desenvolvimento comunitário 1 assistente social 1 animador social mediador comunitário
<i>Local: morada(s)</i>	sede CSPA: Estr. Ameixoeira 118, 1750-017 Lisboa UDI NucliSol Galinheiras: largo das galinheiras nº 9, sede do

	Clube Intercultural Europeu: rua Frederico Perry Vidal, lote 9, R/C
<i>Local: entidade(s)</i>	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
<i>Resultados esperados</i>	Os participantes devem ter adquirido conhecimentos sobre como realizar pequenas plantações em hortas verticais; participantes sensibilizados para a utilização de novos ingredientes na confeção de receitas; participantes consciencializados para a auto produção, produção ecológica e sustentável. realizados 6 workshops sobre construção de hortas verticais.
<i>Valor</i>	3120 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	250
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 5</i>	Consultas nutrição
<i>Descrição</i>	Disponibilização, a custo zero, de consultas de nutrição e consultas de modificação do comportamento alimentar para acompanhamento adequado. É assumido pela DGS que os distúrbios alimentares e os problemas de saúde relacionados com a obesidade são um dos grandes potenciadores da doença mental, pelo que ao se aliar a atividades práticas a possibilidade de acompanhamento nutricional gratuito estamos também a dotar os participantes de mais recursos para a promoção da sua saúde no geral.
<i>Recursos humanos</i>	1 nutricionista
<i>Local: morada(s)</i>	Largo das galinheiras, nº 9 Rua Frederico Perry Vida, lote 9 R/c Estr. Ameixoeira 118
<i>Local: entidade(s)</i>	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
<i>Resultados esperados</i>	Alteração de hábitos alimentares e de promoção de estilos de vida ativos. Promoção do auto estima Incremento dos

	índices de saúde, física e mental, da população alvo do projeto. Desenvolvimento, sem custos, de consultas de nutrição aos interessados.
<b>Valor</b>	5200 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>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	0
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 6</b>	Caminhadas culturais
<b>Descrição</b>	Criação de grupo de caminhadas com enfoque cultural, quer na zona da ameixoeira como das Olaias, a fim de se promover a atividade física. As caminhadas serão orientadas por elementos de referência das comunidades /mediadores e os percursos pensados de modo a poderem ser replicados nas práticas diárias dos participantes do projeto.
<b>Recursos humanos</b>	1 técnico desenvolvimento comunitário 1 animador 1 assistente social mediador comunitário
<b>Local: morada(s)</b>	parque da Bela Vista / Alameda Afonso Henriques/ calçada da Picheleira/ Quinta das Conchas/ parque Urbano do Vale da Ameixoeira
<b>Local: entidade(s)</b>	NucliSol Jean Piaget e Aventura social
<b>Resultados esperados</b>	Realização de caminhadas semanais em cada território, salvo condições meteorológicas adversas; (objetivo entre 80 a 120 caminhadas no final projeto) Aquisição de estilos de vida saudáveis e formação de grupos de pares. Melhoria dos índices de saúde; Valorização dos territórios e incremento da pertença aos mesmos.
<b>Valor</b>	2400 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



<i>Nº de destinatários</i>	200
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 7</i>	Formação Mediadores
<i>Descrição</i>	Identificação e formação de elementos da comunidade que se posicionem como mediadores comunitários, assumindo-se como elemento de referência nas comunidades, mobilizadores das mesmas e promotores da mudança.
<i>Recursos humanos</i>	2 psicólogos
<i>Local: morada(s)</i>	Rua da Junqueira
<i>Local: entidade(s)</i>	Aventura Social associação e Nuclisol Jean Piaget
<i>Resultados esperados</i>	Mediadores formados Intervenção ativa dos mediadores nas comunidades Capacitação das comunidades, identificação de líderes e mobilizadores locais,
<i>Valor</i>	1500 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 6, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Pontual 2 vezes ao longo do projeto
<i>Nº de destinatários</i>	20
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 8</i>	Concurso Chef Saudável
<i>Descrição</i>	Organização e realização de um concurso sobre culinária (Alimentação saudável). Os participantes terão de produzir uma receita saudável onde terão de passar por 3 etapas do concurso: Entrada, prato principal e sobremesa. Serão presentes a um júri que irá pontuar e premiar os participantes vencedores. O concurso decorrerá como evento final do projeto e terá participação livre
<i>Recursos humanos</i>	1 nutricionista 3 mediadores comunitários 1 tecnico desenvolvimento comunitário 1 animador social mediador comunitario



<i>Local: morada(s)</i>	Largo das Galinheiras
<i>Local: entidade(s)</i>	NucliSol Jean Piaget
<i>Resultados esperados</i>	Realização de 1 concurso de culinária envolvendo, no mínimo 25 participantes. mudança de hábitos alimentares, promoção da partilha de conhecimentos~ divulgação dos dotes culinários de elementos das comunidades.
<i>Valor</i>	1000 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 9</i>	Revista saude.come
<i>Descrição</i>	Elaboração de revista mensal, pelos participantes do projeto, a ser divulgada na página do facebook com informação sobre as atividades, dicas de saúde e receitas saudáveis, eventos de promoção de saúde realizados nas freguesias de Santa Clara e Beato, dicas e alternativas de atividade física económica na comunidade, notícias sobre desporto, cultura ligados à prática de um estilo de vida mais saudável.
<i>Recursos humanos</i>	1 assistente social 1 nutricionista 1 técnica desenvolvimento comunitário mediador comunitário
<i>Local: morada(s)</i>	Largo das galinheiras nº 9
<i>Local: entidade(s)</i>	NucliSol Jean Piaget
<i>Resultados esperados</i>	11 revistas publicadas envolvimento ativo dos participantes na elaboração das revistas Incentivo à mudança de hábitos alimentares, promoção da partilha de conhecimentos e incentivo à divulgação dos dotes culinários de elementos das comunidades.
<i>Valor</i>	1000 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>	1000
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 10</i>	Quiz Alimentação saudável
<i>Descrição</i>	Compilação de questões sobre alimentação saudável e compilação em formato jogo - quiz, a ser reproduzido no formato cartas.
<i>Recursos humanos</i>	1 técnico desenvolvimento comunitário 1 assistente social 1 nutricionista 1 mediador comunitário
<i>Local: morada(s)</i>	Largo das galinheiras nº 9
<i>Local: entidade(s)</i>	NucliSol Jean Piaget
<i>Resultados esperados</i>	1 jogo/quiz construído e publicado Divulgação dos resultados do projeto participação ativa dos participantes na seleção das questões e, simultaneamente, reforço da aquisição de conhecimentos.
<i>Valor</i>	630 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 7, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual 4 momentos de construção
<i>Nº de destinatários</i>	500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

#### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 8

#### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenação projeto



<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Tecnico desenvolvimento comunitário
<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>	Animador Sociocultural
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	1400
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim
<i>Função</i>	assistente social
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	960
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Nutricionista
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	960
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim
<i>Função</i>	mediador comunitário
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim



<i>Função</i>	1 psicólogo
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	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*

2

**Destinatários (Resultados)**

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

500

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

1000

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

3

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental*

10

*Nº de destinatários mulheres*

200

*Nº de destinatários desempregados*

200

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

200

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

150

*Nº de destinatários imigrantes*

20

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda / demonstração*

2



Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	12
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	1
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	1

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

Encargos com pessoal interno	23850 EUR
Encargos com pessoal externo	1500 EUR
Deslocações e estadias	230 EUR
Encargos com informação e publicidade	1260 EUR
Encargos gerais de funcionamento	3470 EUR
Equipamentos	7420 EUR
Obras	0 EUR
Total	37730 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

Entidade	Nuclisol Jean Piaget
Valor	37730 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

Entidade	Centro social Paroquial Ameixoeira
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	800 EUR

<i>Descrição</i>	Disponibilização de espaço para a dinamização das atividades
<i>Entidade</i>	Clube intercultural europeu
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	800 EUR
<i>Descrição</i>	Disponibilização de espaço para a dinamização das atividades

**TOTAIS**

<i>Total das Atividades</i>	37730 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	1600 EUR
<i>Total do Projeto</i>	39330 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	2770