

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021  
Dimensão: Boas Práticas  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 039

**InterAjuda+**



**BAIRROS e ZONAS**  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

### ENTIDADES PROMOTORAS

*Designação* Aventura Social, Associação

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Junta de Freguesia do Lumiar

*Designação* Junta de Freguesia de Alcantara

*Designação* APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

*Designação* Junta de Freguesia da Ajuda

*Designação* Fundação LIGA

*Designação* Lulu e os Maiores, CRL

*Designação* Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda

*Designação* Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

*Dimensão* Boas Práticas

#### Projeto de Referência

*Designação* 11. InterAjuda

*Edição* Programa BIP/ZIP 2019

*BIP/ZIP* 1. Casalinho da Ajuda, 63. Rio Seco

*Entidades* Aventura Social, Associação (Promotora), Bombeiros Voluntário Ajuda (Parceira), Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda (Parceira)

#### *Descrição da boa prática*

Consideramos todo o projeto InterAjuda como uma boa prática, uma vez que: alia 3 áreas fundamentais para a QV dos idosos: saúde mental/bem-estar, participação social, cidadania ativa e empowerment; inclui um diagnóstico psicossocial e atividades no domicílio que permitiram alcançar idosos em situação de risco/sem mobilidade; tem em conta os diferentes domínios/agentes da vida dos idosos (e.g. cuidadores), o que potenciou os resultados obtidos; desenvolveu sinergias através do trabalho em rede.

*Designação* InterAjuda+

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



3. Qta. Cabrinha / Qta. Loureiro / Av. Ceuta Sul

24. Quinta do Olival

51. Cascalheira / Alvito Velho

63. Rio Seco

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

### Síntese do Projecto

#### Fase de execução

Considerando as ações prioritárias deste programa, pretende-se intervir nos seguintes eixos: combate à exclusão social; promoção da saúde e bem-estar e da solidariedade comunitária. As atividades e ações pretendem promover o envelhecimento ativo, a cidadania ativa e o empowerment, a autonomia e a participação social, contribuindo para a redução do isolamento e exclusão social, para o fortalecimento das redes de suporte e para a melhoria da QV e bem-estar psicossocial dos idosos e cuidadores.

#### Fase de sustentabilidade

Este projeto assenta numa boa prática já implementada e conta com parcerias sólidas, o que garante a continuidade do trabalho desenvolvido para além da fase de execução. As atividades serão mantidas na fase de sustentabilidade e o projeto deixará os seguintes recursos para a comunidade: manual do projeto contendo o modelo de intervenção; manual de boas práticas destinado aos cuidadores; grupos de moradores destinados à promoção de um bairro mais saudável, promotor de saúde e bem-estar.

---

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Objetivo Geral de Projeto

#### Diagnóstico

A Ajuda registou 15620 residentes, com quase 1/3 de idosos (4610), sendo umas das freguesias mais envelhecidas de Lisboa. 17,8% das famílias são clássicas unipessoais com + de 65 anos (3º valor mais elevado de Lisboa). É referido como problemática as elevadas situações de isolamento/solidão nos idosos, a falta de respostas na área da saúde mental e de apoios ao nível da ocupação e treino de competências de idosos com problemas psiquiátricos e outras limitações. A sinalização de idosos isolados/situação de risco, a promoção de projetos de voluntariado constituídos por idosos e organizações locais



e a formação a técnicos para intervirem usando a arte como veículo de inclusão social, são apontadas como prioridades. Alcântara, em 2011, registou 13943 residentes, sendo que 28,69% são idosos, fazendo desta a 5ª freguesia mais envelhecida de Lisboa. Apresenta um índice de envelhecimento de 245,4 (superior a Lisboa - 182,8) e é o 3º maior valor de famílias clássicas unipessoais com + de 65 anos (17,8%), sendo superior à % do concelho (14,3%), um indicador relevante do nível de isolamento.

Em 2011, o

Lumiar apresentou o maior número de residentes do concelho (45605), sendo que 7027 têm + de 65 anos. É referido como prioridade a criação de respostas terapêuticas e ocupacionais na área da saúde mental e como problemática o isolamento e a exclusão (motivadas pela localização do território de intervenção) e a ausência de equipamentos e de respostas de socialização para a comunidade.

*Temática preferencial*

Promover a Inclusão e a Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Idosos

*Objectivo geral*

Este projeto foi construído tendo por base a boa prática do Projeto InterAjuda que já demonstrou resultados claros ao nível da implementação, pelo que a expansão e adaptação desta boa prática será uma mais-valia para os novos territórios. As atividades são direcionadas à população idosa, cuidadores formais/informais e estão devidamente alinhadas com as temáticas e ações prioritárias do programa Bip Zip, vão de encontro às necessidades apontadas no Diagnóstico Social e são desenvolvidas numa lógica preventiva e interventiva. O projeto foi desenhado para permitir o envolvimento e a participação ativa da população-alvo, sendo desenvolvido numa perspetiva ecológica e integradora dos diferentes domínios da sua vida. As suas atividades incidem na área da saúde mental/bem-estar, participação social, cidadania ativa e empowerment.

Esta intervenção pretende constituir-se como uma resposta ao nível da promoção do envelhecimento ativo, da cidadania ativa e do empowerment, da autonomia e da participação social. Pretende contribuir para a redução do isolamento/exclusão social e para o fortalecimento das redes de suporte e melhoria da QV e do bem-estar psicossocial. Pretende capacitar os cuidadores de conhecimentos/estratégias para fazer face aos desafios associados aos cuidados prestados aos idosos (incluindo os decorrentes da pandemia). Realça-se que todos estes aspetos se tornaram uma necessidade ainda mais presentes nestes territórios em consequência da pandemia vivenciada, pelo que a criação de respostas é urgente. Este projeto inclui, também, uma vertente de promoção da literacia em saúde física/mental e de iniciativas de solidariedade comunitária. A inclusão das NTIC como forma de superar a exclusão e de promover a comunicação e o acesso a novas fontes de informação foi uma necessidade sentida no decorrer do projeto InterAjuda devido ao



confinamento/distanciamento físico (que ainda se faz sentir), pelo que este projeto irá incluir esta valência.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

Este objetivo enquadra-se nas ações prioritárias e nos eixos de intervenção desta edição do Programa, concorrendo para a concretização da intervenção na área da saúde mental e bem-estar. Assim, pretende-se:

- Contribuir para a melhoria da saúde física e mental;
- Promover as capacidades cognitivas dos idosos;
- Reduzir a sintomatologia associada às perturbações neurodegenerativas;
- Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial dos idosos, cuidadores formais e informais e da comunidade em geral;
- Promover a literacia para a saúde e a psicoeducação, de forma a desenvolver e potenciar os conhecimentos da população-alvo face à temática da saúde física e mental (inclui questões relacionadas com a gestão e adaptação aos vários desafios criados pela vivência da COVID-19);
- Sensibilizar e promover mudanças comportamentais face à saúde/doença e estilo de vida;
- Promover o autocuidado e a resiliência;
- Prestar apoio nos efeitos psicológicos criados pela situação de pandemia;
- Desenvolver estratégias que auxiliem no enfrentamento de situações adversas e limitativas, tal como a pandemia da COVID-19;
- Capacitar os cuidadores formais e informais sobre temáticas relacionadas com o envelhecimento e a saúde mental.

#### *Sustentabilidade*

Pretende-se criar respostas e sinergias para uma intervenção focada na área da saúde mental e física, visando a melhoria do bem-estar psicossocial. As atividades terão repercussões que se estendem além da fase de execução e que se refletem na dimensão física, psicológica e social dos idosos e cuidadores. As atividades que visam a



mitigação de situações que afetam a saúde e bem-estar decorrentes da pandemia ou de outras já existentes (apoio psicológico, reabilitação/estimulação cognitiva, rastreios e workshops que incidem na área da saúde física) irão alcançar resultados que perduram no tempo. Através da promoção da literacia em saúde é expectável que a população fique mais capacitada e sensibilizada para diversas temáticas da saúde física/mental, o que se irá refletir na sua QV e bem-estar. Realça-se a disseminação da informação aos idosos que se encontrem em situação de isolamento e sem acesso às NTIC. O diagnóstico psicossocial irá contribuir fortemente para a identificação/sinalização destes casos e permitir a sua participação nas atividades, reduzindo o isolamento/exclusão social e as assimetrias a nível da participação social e do envolvimento em atividades promotoras de bem-estar. A criação de diversos materiais informativos acessíveis à comunidade, as publicações regulares sobre temas relacionados com a saúde, a formação e o guia de boas práticas para cuidadores, serão ferramentas que o projeto deixará na comunidade.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

Este objetivo enquadra-se nas ações prioritárias e nos eixos de intervenção desta edição do Programa, concorrendo para a concretização da intervenção na área da participação social. Assim, pretende-se:

- Promover a inclusão e a integração social;
- Promover e capacitar para a utilização das NTIC como forma de fomentar o acesso a novas fontes de informação e de reduzir as assimetrias sociais;
- Combater a exclusão social devido à dificuldade no acesso e na utilização das NTIC;
- Reduzir o isolamento e a exclusão social;
- Promover o envelhecimento ativo.
- Promoção de uma maior capacitação, integração e participação social;
- Aumentar a autonomia dos idosos na busca e partilha de informações relevantes para o seu dia-a-dia.

#### *Sustentabilidade*

O impacto emocional e social da pandemia tem ganho contornos preocupantes e tem contribuído para acentuar as situações de isolamento/exclusão social nos idosos. Não só por uma questão de facilitar a comunicação com os familiares e amigos, a utilização das NTIC contribui para um aumento da autonomia e da participação social desta faixa etária. É importante ter em conta todos os riscos associados a estas tecnologias e, por esse motivo, esta atividade contempla a capacitação dos idosos para uma navegação segura. Assim, as repercussões desta intervenção terão um alcance que irá perdurar no tempo, uma vez que irá



capacitar os idosos para uma utilização segura e autónoma destas ferramentas, o que permitirá que o façam mesmo após o término da intervenção. Dotar os idosos destas competências irá aproximá-los dos seus amigos, familiares e da comunidade em geral e permitirá fortalecer as redes de suporte e os relacionamentos interpessoais, bem como a participação social.

Através da formação dada aos cuidadores formais e informais será possível garantir o acompanhamento continuado e a passagem dos conhecimentos, mesmo após fase de execução deste projeto. A criação/publicação de newsletters no âmbito da atividade Digital+ e InterAge+ poderá continuar a acontecer mesmo após o término do projeto, uma vez que os participantes ficarão capacitados para dar continuidade a este trabalho, o que irá aumentar a sua participação social e reforçar o sentimento de pertença e integração na comunidade

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### *Descrição*

Este objetivo enquadra-se nas ações prioritárias e nos eixos de intervenção desta edição do Programa, concorrendo para a concretização da intervenção na área da cidadania ativa e empowerment. Assim, pretende-se:

- Promover a igualdade de oportunidades e a cidadania;
- Promover o empowerment;
- Contribuir para o reforço da coesão social;
- Combater o isolamento e a exclusão social;
- Envolver a comunidade na promoção de um ambiente mais seguro, saudável e promotor de saúde e bem-estar;
- Aumentar a consciencialização sobre as problemáticas que afetam a comunidade e sobre a necessidade de existir um envolvimento de todos na busca e implementações de soluções;
- Desenvolver competências pessoais e socioemocionais;
- Fomentar a partilha de experiências, saberes, conhecimentos e ideias;
- Fortalecer as relações entre os membros da comunidade;
- Promover o envelhecimento ativo;
- Incentivar as relações intergeracionais;
- Fomentar o espírito de grupo e de pertença;
- Promover iniciativas de solidariedade comunitária.

#### *Sustentabilidade*

Através da criação de grupos de moradores com um caráter intergeracional, pretende-se unir a comunidade num trabalho conjunto que visa a promoção de um bairro mais saudável,





inclusivo e promotor de saúde e bem-estar. Os efeitos desta atividade ficarão visíveis através de diversas iniciativas levadas a cabo pelo grupo de moradores que visam atingir mudanças comportamentais e ambientais passíveis de perdurar no tempo. Para além disso, o trabalho em rede e em parceria permitirá assegurar a sustentabilidade deste trabalho, uma vez que as sinergias criadas continuarão a existir mesmo após o término do projeto.

Tal como referido no objetivo anterior, no âmbito da atividade Digital+ e InterAge+, serão disponibilizadas diversas newsletters sobre temáticas relevantes para a comunidade e que poderão continuar a ser publicadas após a fase de execução. Para além disso, estes grupos contemplam a realização de iniciativas de solidariedade comunitária que podem continuar a ser desenvolvidas através do trabalho em rede e em parceria, que se manterá mesmo após o término do financiamento. Salienta-se o potencial de continuidade destes grupos, uma vez que a intervenção dotará os participantes de conhecimentos e competências que visam o desenvolvimento autónomo deste trabalho. As relações e sinergias criadas durante a intervenção permitirão a criação de laços afetivos entre os membros dos grupos que potenciarão o seu empenho e envolvimento na continuidade do trabalho desenvolvido.

---

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

*Actividade 1* Saúde+

*Descrição*

O Saúde+ consiste num gabinete dedicado à promoção da saúde mental e física e está dividido em quatro valências:

(1)

Diagnóstico psicossocial para levantamento das necessidades da população-alvo através de uma metodologia de proximidade no contacto porta-a-porta, identificação e sinalização dos casos em risco psicossocial e/ou com comprometimentos ao nível da mobilidade (para posterior integração nas atividades ao domicílio), encaminhamento dos casos que necessitem de outro tipo de apoio e identificação dos idosos ativos e disponíveis para integrar as atividades;

(2) Avaliação e apoio psicológico para idosos, cuidadores formais e informais - atendimento específico individualizado nas áreas do aconselhamento psicológico, psicoterapia de apoio e intervenção na crise. Este serviço também será prestado em contexto de domicílio nos casos em que a mobilidade é inexistente ou reduzida;

(3) Ações de promoção de saúde (literacia em saúde) sobre diversas temáticas relacionadas com a saúde física e mental (inclui questões relacionadas com a gestão e adaptação aos vários desafios criados pela vivência da COVID-19);





(4) Rastreios ao nível da saúde física (e.g. diabetes, hipertensão) e workshops sobre temáticas relacionadas com esta área dinamizados pela APDP, entidade parceira deste projeto.

**Recursos humanos**

Coordenador; 2 psicólogos, técnicos da entidade parceira APDP, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e estagiários de psicologia e de serviço social.

**Local: morada(s)**

Rua do Cruzeiro, n.º 92, 1300-171 Lisboa; Calçada da Ajuda, n.º 236, 1300-012 Lisboa; Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa; Rua dos Lusíadas, 13, 1300-366 Lisboa; Alameda das Linhas de Torres 156, 1750-149 Lisboa; Rua Professor Fernando da Fonseca, 1600-616 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.

**Local: entidade(s)**

Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal – Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).

**Resultados esperados**

É esperado que os resultados se façam sentir ao nível da saúde e bem-estar físico, psicológico, emocional e social. Através do diagnóstico psicossocial será possível caracterizar a população-alvo de uma forma mais pormenorizada, fazendo um levantamento das suas necessidades e a sinalização/encaminhamento para as respostas adequadas (do projeto ou outras). A componente da avaliação e acompanhamento psicológico irá permitir um trabalho de prevenção e intervenção no que diz respeito à saúde mental, contribuindo para a melhoria da QV, bem-estar socioemocional e ajustamento psicossocial da população-alvo (incluindo os casos que se encontram com mobilidade reduzida ou inexistente). As ações de promoção de saúde vão permitir um aumento dos conhecimentos e o desenvolvimento de competências dos idosos, dos cuidadores e da comunidade em geral, relativamente a temáticas do foro da saúde física e mental, sendo expectável a promoção de comportamentos protetores de saúde. Estas ações visam contribuir para a passagem da informação ao nível da saúde física/mental de uma forma mais perceptível para os idosos, tendo em mente as suas necessidades e possíveis dificuldades ao nível da sua capacidade de apreensão e de compreensão dos riscos e do impacto dos seus comportamentos e do seu estilo de vida. Reforça-se que através dos rastreios de saúde será também possível contribuir para um aumento do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos.

**Valor**

20777 EUR

**Cronograma**

Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24



<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	300
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 2</i>	Neuro+
<i>Descrição</i>	Através desta atividade pretende-se trabalhar no âmbito das funções cognitivas, em dois níveis: (1) nível preventivo – antes da existência de declínio cognitivo, através da estimulação cognitiva; (2) nível interventivo – quando já existem comprometimentos cognitivos, através da reabilitação cognitiva. Assim, o Neuro+ consiste no desenvolvimento e implementação de um programa de estimulação/reabilitação cognitiva, adaptado às necessidades específicas de cada indivíduo, com o intuito de preservar ou melhorar o seu desempenho e as suas funções cognitivas, em áreas como: memória, atenção, raciocínio, capacidade de resolução de problemas, entre outras. O desenvolvimento deste programa inclui sempre uma avaliação inicial de modo a identificar as áreas que apresentam um maior nível de comprometimento e, também, uma avaliação final para monitorizar os resultados obtidos com a intervenção. Esta avaliação é realizada através de um instrumento devidamente validado para a população idosa e realça-se a experiência da equipa do projeto no que diz respeito a este tipo de intervenção. A intervenção ao nível da estimulação/reabilitação cognitiva pode ser realizada em formato individual, de grupo ou no domicílio (nos casos em que se verifique essa necessidade).
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador; 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia) e de estagiários de psicologia.
<i>Local: morada(s)</i>	Rua do Cruzeiro, n.º 92, 1300-171 Lisboa; Calçada da Ajuda, n.º 236, 1300-012 Lisboa; Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa; Rua dos Lusíadas, 13, 1300-366 Lisboa; Alameda das Linhas de Torres 156, 1750-149 Lisboa; Rua Professor Fernando da Fonseca, 1600-616 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.
<i>Local: entidade(s)</i>	Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal – Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).
<i>Resultados esperados</i>	Pretende-se trabalhar as competências cognitivas dos idosos, numa lógica preventiva e interventiva, de modo a promover a sua independência, autonomia, participação social, bem-estar, qualidade de vida e contribuir para o combate ao isolamento e exclusão social. O facto de esta



atividade incluir uma avaliação inicial e final permitirá responder às reais necessidades da população-alvo e monitorizar os resultados obtidos através desta intervenção. Para além disso, as três modalidades desta atividade (i.e. intervenção individual, em grupo e ao domicílio) conferem um carácter integrador e inclusivo a esta intervenção, uma vez que têm em conta as necessidades, especificidades e características dos participantes. Isto permite desenvolver programas devidamente adaptados a cada um dos casos e que têm em conta a modalidade que melhor se adequar, o que maximiza os resultados obtidos. É esperado que através desta atividade se consiga contribuir para uma redução da sintomatologia associada às perturbações neurodegenerativas. Realça-se a experiência da equipa do projeto neste tipo de intervenção e os resultados já obtidos pelo projeto inicial cuja boa prática se pretende replicar e adaptar noutros territórios.

**Valor** 17327 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24

**Periodicidade** Semanal

**Nº de destinatários** 100

**Objectivos específicos para que concorre** 1

**Actividade 3** Cuidar+

**Descrição** Para além do trabalho realizado junto da população idosa, é fundamental aumentar o número de respostas no que diz respeito aos cuidadores formais e informais. Como já referido, um dos pontos pelos quais consideramos o projeto que está na base desta candidatura como uma boa prática, é o facto de ter em conta os diferentes agentes presentes na vida dos idosos, pelo que, a intervenção que incide nos cuidadores formais e informais se constitui como uma área fundamental e sobre a qual este projeto pretende agir. Para além dos desafios característicos do envelhecimento, a época de pandemia e os vários confinamentos associados vieram reforçar a necessidade de promover competências junto dos cuidadores e de fortalecer a sua resiliência e capacidade de ação perante as adversidades e dificuldades. Assim, esta atividade consiste na disponibilização de ações de formação e workshops que visam dotar os cuidadores formais e informais de conhecimentos e estratégias sobre diversos temas de destaque para o trabalho com esta faixa etária, nomeadamente na área do envelhecimento (efeitos e desafios associados) e da saúde mental (incluindo as perturbações neurocognitivas). Realça-se que serão



incluídos workshops mais focados na área da Gerontologia e do processo de cuidar (reforçando e valorizando o papel do cuidador), dinamizados pela entidade parceira Lulu e os Maiores.

**Recursos humanos**

Coordenador; 2 psicólogos, técnicos da entidade parceira Lulu e os Maiores, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e de estagiários de psicologia e serviço social.

**Local: morada(s)**

Rua do Cruzeiro, n.º 92, 1300-171 Lisboa; Calçada da Ajuda, n.º 236, 1300-012 Lisboa; Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa; Rua dos Lusíadas, 13, 1300-366 Lisboa; Alameda das Linhas de Torres 156, 1750-149 Lisboa; Rua Professor Fernando da Fonseca, 1600-616 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.

**Local: entidade(s)**

Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal – Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).

**Resultados esperados**

É esperado que os cuidadores formais e informais desenvolvam conhecimentos, competências e estratégias em temáticas relacionadas com o envelhecimento e a saúde mental, o que irá contribuir para o aumento do bem-estar psicossocial e da qualidade de vida dos idosos e dos próprios cuidadores. Assim, esta atividade irá contribuir para um aumento da capacitação dos cuidadores formais e informais e promover o autocuidado, a resiliência e capacidade de ação, focando temáticas específicas associadas ao processo de cuidar. Para além disso, o Cuidar+ irá constituir-se como um espaço que promove e incentiva a partilha de experiências, de ideias, de dúvidas, de receios e de conhecimentos entre os próprios cuidadores, proporcionando momentos que fortalecem relações, ultrapassam barreiras e aproximam os participantes. Salienta-se que desta atividade irá resultar um guia de boas práticas para cuidadores formais e informais que ficará como recurso para a comunidade e permitirá a disseminação de conhecimento e de estratégias no seio desta população.

**Valor** 15742 EUR

**Cronograma** Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24

**Periodicidade** Semanal

**Nº de destinatários** 200

**Objectivos específicos para que concorre** 1



**Actividade 4** Digital+

**Descrição**

Durante a implementação da boa prática que está na origem deste projeto foi sentida uma grande necessidade de reforçar os conhecimentos dos idosos no que diz respeito às NTIC, uma vez que um dos desafios levantados pela COVID-19 se prendeu com o distanciamento social. A população idosa foi colocada perante a necessidade de recorrer a estas tecnologias que nem sempre lhes são familiares e/ou acessíveis o que reforçou a importância de criar respostas que permitam o desenvolvimento de competências nesta área. Assim, esta atividade consiste na capacitação dos idosos para a utilização das NTIC e contempla a participação ativa dos técnicos das entidades parceiras e dos familiares (cuidadores informais) na partilha de conhecimentos e competências sobre as redes sociais, as aplicações que permitem a comunicação à distância, os browsers e motores de busca, entre outros. Os idosos serão também sensibilizados e capacitados para a utilização segura das NTIC, alertando para os riscos existentes e desenvolvendo competências para a sua minimização. O projeto irá adquirir tablets com acesso à internet para disponibilizar às entidades que não tenham estes meios de comunicação disponíveis e dará formação aos cuidadores formais e informais para auxiliarem os idosos na sua utilização. Estes tablets depois serão utilizados para outras atividades do projeto, nomeadamente para aquelas que decorrerem no contexto de domicílio.

**Recursos humanos**

Coordenador; 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social), estagiários de psicologia e de serviço social.

**Local: morada(s)**

Rua do Cruzeiro, n.º 92, 1300-171 Lisboa; Calçada da Ajuda, n.º 236, 1300-012 Lisboa; Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa; Rua dos Lusíadas, 13, 1300-366 Lisboa; Alameda das Linhas de Torres 156, 1750-149 Lisboa; Rua Professor Fernando da Fonseca, 1600-616 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.

**Local: entidade(s)**

Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).

**Resultados esperados**

O mundo das novas tecnologias de informação e comunicação (NTIC) está em constante progresso e a situação da COVID-19 reforçou a necessidade de capacitação da população idosa para a utilização destas ferramentas. Assim, esta atividade irá contribuir para a capacitação dos idosos para a utilização das novas tecnologias de informação e comunicação, o que se traduzirá numa facilitação ao nível do acesso à informação (através de uma utilização segura) e numa redução do isolamento e exclusão social. Ao mesmo tempo, irá contribuir para a promoção das relações



interpessoais e intergeracionais, o que se irá refletir ao nível da qualidade de vida e do bem-estar psicossocial. Esta atividade irá contribuir para o aumento da participação social e para a promoção da autonomia, do empowerment, das relações interpessoais e da troca de conhecimento e competências. Desta atividade (aliada ao InterAge+) irá resultar a criação de newsletters que visam contribuir para o aumento da participação social dos idosos, para o reforço da coesão social, do sentimento de pertença/integração no seio da comunidade e para a promoção do empowerment.

**Valor** 18527 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24

**Periodicidade** Semanal

**Nº de destinatários** 75

**Objectivos específicos para que concorre** 2, 3

**Actividade 5** InterAge+

**Descrição** A atividade InterAge+ inclui as seguintes valências:  
(1)

Criação de grupos de moradores com um carácter intergeracional (um por território de intervenção) que têm como intuito criar sinergias entre os moradores na persecução de objetivos comuns que visam promover uma comunidade mais saudável, equilibrada, inclusiva e promotora de saúde e bem-estar;

(2) Realização de iniciativas de solidariedade comunitária que visam contribuir para a coesão social e combater as desigualdades e exclusão social;

(3) Criação de newsletters (trabalho realizado em conjunto com a atividade Digital+ que vão incidir sobre três temáticas principais: partilha de histórias dos bairros alvo desta intervenção que podem focar-se em acontecimentos históricos ou em personalidades de referência dos bairros; partilha de sugestões/dicas e/ou de iniciativas pensadas, organizadas e implementadas pelos participantes do projeto e que visam contribuir para tornar o bairro mais saudável e promotor de saúde; partilha de eventos organizados por terceiros e que vão decorrer nos territórios de intervenção deste projeto.

Salienta-se que estes grupos de moradores incluem a possibilidade de participação dos idosos em situação de mobilidade reduzida ou sem mobilidade, uma vez que contemplam o seu





envolvimento através do recurso às NTIC.

**Recursos humanos**

Coordenador; 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e de estagiários de psicologia e de serviço social.

**Local: morada(s)**

Rua do Cruzeiro, n.º 92, 1300-171 Lisboa; Calçada da Ajuda, n.º 236, 1300-012 Lisboa; Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda, 1349-011 Lisboa; Rua dos Lusíadas, 13, 1300-366 Lisboa; Alameda das Linhas de Torres 156, 1750-149 Lisboa; Rua Professor Fernando da Fonseca, 1600-616 Lisboa; Rua da Quinta do Almargem, 14, 1300-490 Lisboa.

**Local: entidade(s)**

Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).

**Resultados esperados**

É esperado que esta atividade promova a cidadania ativa e o empowrerment da população idosa, ao mesmo tempo que contribui para a redução do isolamento e da exclusão social. Através da criação dos grupos de moradores, será possível envolver a comunidade na promoção de um ambiente mais seguro, saudável e promotor de saúde e bem-estar. Esta atividade possibilita a criação e um espaço no qual os idosos possam partilhar as suas experiências, ideias, conhecimentos e competências, contribuindo para a redução do isolamento e aumento da participação social. Este espaço irá contribuir para o estreitamento e fortalecimento das relações entre os membros da comunidade e irá incentivar as relações intergeracionais, contribuindo para a redução da distância que muitas vezes se instala entre os mais novos e os mais velhos. Neste espaço, os idosos terão oportunidade de ser ouvidos e valorizados, contribuindo de forma ativa para as diversas ações que serão pensadas, planeadas e implementadas pelos grupos de moradores, tendo sempre em vista o bem-estar da comunidade no seu todo. Assim, estes grupos irão constituir-se como espaços privilegiados para a partilha, espírito de pertença e de grupo, envolvimento ativo e persecução de objetivos comuns. Isto contribui para uma comunidade mais equilibrada e saudável e para a redução das assimetrias sociais, bem como de qualquer forma de discriminação.

**Valor**

15502 EUR

**Cronograma**

Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24

**Periodicidade**

Semanal

**Nº de destinatários**

125

**Objectivos específicos para que**





concorre 2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 9

### Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador

Horas realizadas para o projeto 3400

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 2 psicólogos

Horas realizadas para o projeto 6800

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico da entidade APDP

Horas realizadas para o projeto 100

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico da entidade Lulu e os Maiores

Horas realizadas para o projeto 50

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico Oficial de Contas (TOC)



<i>Horas realizadas para o projeto</i>	1000
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Estagiários (Psicologia e Serviço Social)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	2400
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Voluntários
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	2000
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não

**Criação de emprego (Impacto)**

<i>Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação &gt;= 75%)</i>	2
<i>Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto</i>	0

**Destinatários (Resultados)**

<i>Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)</i>	800
<i>Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	250
<i>Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	1

**Equidade**

<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	0
--	---



<i>Nº de destinatários mulheres</i>	0
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	0
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	0
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	550
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	0
<i>Cuidadores (formais e informais)</i>	250
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	0
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	0
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	2
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	1
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	3
<i>Nº de vídeos criados</i>	1
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	1
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	67365 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	10510 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	2000 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	7000 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Equipamentos* 1000 EUR  
*Obras* 0 EUR  
*Total* 87875 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* Aventura Social, Associação  
*Valor* 87875 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 500 EUR  
*Descrição* Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na cedência de espaços para realização de atividades.

*Entidade* Junta de Freguesia da Ajuda  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 500 EUR

*Descrição* Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na disponibilização de espaços.

*Entidade* Fundação LIGA  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 3015 EUR

*Descrição* Apoio na divulgação, no encaminhamento de clientes para participação nas ações do referido projeto e na cedência de espaço para a realização de atividades.

*Entidade* Lulu e os Maiores  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 200 EUR

*Descrição* Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na participação ao nível da realização de workshops na área da Gerontologia.

*Entidade* Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS  
*Tipo de apoio* Não financeiro



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Valor</i>	1000 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na cedência de espaços para realização de atividades.
<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia do Lumiar
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	500 EUR
<i>Descrição</i>	Contribuir para o desenvolvimento do projeto através da participação dos seus trabalhadores e demais recursos humanos na execução, controlo e acompanhamento da sua implementação, e da disponibilização dos seus espaços, recursos e equipamentos para a realização das iniciativas inerentes ao projeto.
<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia de Alcântara
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	500 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na cedência de espaços para a realização de atividades e apoio pontual nas ações do projeto.
<i>Entidade</i>	Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP)
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	200 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na participação ao nível da realização de rastreios e workshops na área da saúde.
<i>Entidade</i>	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS)
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	2000 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na participação ao nível da realização de rastreios e workshops na área da saúde.
<i>Entidade</i>	Aventura Social - Associação
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	3500 EUR
<i>Descrição</i>	Apoio interno à execução do projeto.



<i>Total das Actividades</i>	87875 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	11915 EUR
<i>Total do Projeto</i>	99790 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	800

