

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2014
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 042

SAÚDE SEM BARREIRAS



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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Junta de Freguesia do Lumiar

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação de Moradores do Bairro da Cruz Vermelha do Lumiar

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição
 Designação SAÚDE SEM BARREIRAS
 BIP/ZIP em que pretende intervir 26. Pedro Queiróz Pereira
 ODS 2030 -----
 Síntese do Projeto
 Fase de execução -----
 Fase de sustentabilidade -----

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico A zona de intervenção Pedro Queirós Pereira, na envolvente do Bairro da Cruz Vermelha, apresenta, entre diversas outras carências, uma especial necessidade de atenção à população mais envelhecida, cujo peso demográfico no local tende a aumentar, potenciando situações de isolamento e colocando nova pressão no plano do acesso aos cuidados de saúde.
 Paralelamente, o agudizar da situação económica e social, com particular impacto no rendimento disponível da população envelhecida, por vezes chamada mesmo a acorrer às necessidades de filhos e netos, potenciam uma secundarização das preocupações com hábitos de vida saudáveis, podendo mesmo acarretar desinvestimento em



	estratégias preventivas.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	O perfil da população idosa residente, bem como as suas específicas necessidades no plano da prevenção de saúde apontam para uma mais-valia significativa na aposta na promoção de comportamentos saudáveis, em três eixos particulares: reforço de informação, oferta de possibilidades de rastreio preventivo e promoção direta de hábitos saudáveis no plano alimentar e da atividade física. Simultaneamente, através da dinamização do projeto pretende-se reforçar os meios de redução do isolamento da população idosa.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	FORMAÇÃO EM NUTRIÇÃO ADEQUADA AO ENVELHECIMENTO Procura-se criar mecanismos de informação à população sobre hábitos alimentares saudáveis, em termos genéricos, e orientados especificamente para patologias particulares (diabetes, hipertensão, etc.), acompanhados de workshops de confeção de opções alimentares equilibradas e a custos controlados.
Sustentabilidade	A disseminação reforçada de informação neste plano desempenhará um papel determinante para a criação de uma base sólida para estratégias mais sofisticadas de prevenção de doenças potencialmente induzidas ou agravadas por hábitos inadequados, em especial na população sénior, introduzindo também a promoção de mudança de comportamentos.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	RASTREIO REGULAR Procura-se através da dimensão do rastreio de doenças com maior incidência na população sénior, acompanhar a evolução do quadro de saúde da população, alimentando não só a dimensão individual de prevenção e tratamento, mas fornecendo igualmente elementos para uma planificação estruturada da intervenção dos vários agentes presentes no território.
-----------	--



Sustentabilidade A mais-valia representada por um reforço do conhecimento do perfil de saúde do território permitirá alicerçar não só a restante estratégia do projeto, como as próprias intervenções a realizar pelos parceiros e outras entidades no território.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição **ATIVIDADE FÍSICA**
Pretende-se garantir a complementaridade da indução de hábitos alimentares saudáveis com a realização de atividade física (associada ou não à prática desportiva), no próprio território em ambiente interior ou nos múltiplos espaços verdes da envolvente (Parque Oeste, Quinta das Conchas).

Sustentabilidade A opção pela dinamização desta vertente afigura-se relevante para a dimensão de redução do isolamento da população em atividades coletivas, assente numa presença já intensa dos parceiros da Associação de Moradores na prática desportiva e no trabalho já realizado, noutro contexto, pela Junta de Freguesia, no âmbito da sua Universidade da Terceira Idade (com outro perfil de utentes, mas com oferta replicável ou, pelo menos, ajustável ao perfil desta população a abranger).

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 **FOMENTAR ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**

Recursos humanos 1 Técnico da entidade promotora para coordenação, elementos das instituições parceiras (no mínimo 1 de cada), formador externo.

Local: entidade(s) -

Valor 3000 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

Periodicidade Mensal

Nº de destinatários 70

Objectivos específicos para que concorre 1

Actividade 2 **WORKSHOPS DE COZINHA E CONFEÇÃO**



Recursos humanos	1 Técnico da entidade promotora para coordenação, elementos das instituições parceiras (no mínimo 1 de cada), formador externo.
Local: entidade(s)	-
Valor	3000 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
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	70
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	MONITORIZAÇÃO PREVENTIVA
Recursos humanos	1 Técnico da entidade promotora para coordenação, elementos das instituições parceiras (no mínimo 1 de cada), formador externo.
Local: entidade(s)	-
Valor	4000 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
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	70
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 4	ATIVIDADE FÍSICA SEM BARREIRAS
Recursos humanos	1 Técnico da entidade promotora para coordenação, elementos das instituições parceiras (no mínimo 1 de cada), monitores externos.
Local: entidade(s)	-
Valor	5000 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
Periodicidade	Semanal



Nº de destinatários 70
Objectivos específicos para que
concorre 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados -----

Constituição da equipa de projeto

Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados
com a constituição da equipa de projeto
(com uma afetação >= 75%) -----

Nº de novos postos de trabalho criados
como resultado da intervenção do
projeto -----

Destinatários (Resultados)

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

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

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

Equidade

Nº de destinatários com deficiência /
doença mental -----

Nº de destinatários mulheres -----

Nº de destinatários desempregados -----

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

Nº de destinatários idosos (+ de 65



anos)	-----
Nº de destinatários imigrantes	-----
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	-----
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	-----
Nº de intervenções no espaço público	-----
Nº de publicações criadas	-----
Nº de páginas de Internet criadas	-----
Nº de páginas de facebook criadas	-----
Nº de vídeos criados	-----
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	-----
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	-----

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	0 EUR
Encargos com pessoal externo	5000 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	1000 EUR
Encargos gerais de funcionamento	6000 EUR
Equipamentos	3000 EUR
Obras	0 EUR
Total	15000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Junta de Freguesia do Lumiar



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Valor	15000 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Junta de Freguesia do Lumiar
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	10000 EUR
Descrição	Apoio técnico, logístico, consumíveis, comunicações, viaturas
Entidade	Associação de Mordores do Bairro da Cruz Vermelha
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3000 EUR
Descrição	Cedência de instalações, apoio à divulgação e transporte

TOTAIS

Total das Actividades	15000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	13000 EUR
Total do Projeto	28000 EUR
Total dos Destinatários	280

