

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2016  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 089

Vidas Saudáveis e Ativas " VISA "



**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 PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação AGEDI-Associação Grupo Esperança e Direitos Iguais

Designação Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa

Designação Junta de Freguesia de Santa Clara

Designação ANAFS - Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias

Designação Associação Pétalas D'Ideias

Designação Associação Lusofonia, Cultura e Cidadania

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Vidas Saudáveis e Ativas " VISA "

BIP/ZIP em que pretende intervir  
5. Grafanil  
6. Quinta da Torrinha  
7. Quinta da Mourisca

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

Fase de execução -----

Fase de sustentabilidade -----

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Diagnóstico                 | <p>O envelhecimento é um processo fisiológico que ao longo da vida das pessoas vai diminuindo tanto ao nível físico como mental, alterando simultaneamente os seus hábitos de vida, rotinas e atividades diárias. Segundo os dados do Censo de 2011, dos 22.480 residentes na freguesias de Santa Clara, 2.698 - 12% da população - têm mais de 65 anos. São pessoas idosas em situação de vulnerabilidade onde estão presentes e alterados os conceitos de qualidade de vida: a sua saúde, a solidão e ausência da família. Muitas outras fontes revelam que, associadas a estas problemáticas prevalecem o isolamento como maior problema dos idosos em Portugal e particularmente na cidade de Lisboa.</p> <p>Os territórios de intervenção nesta candidatura são a Qta do Grafanil, Qta da Mourisca e Qta da Torrinha situados todos na zona norte de Lisboa e considerados na Carta do BIP ZIP como PER 5, 6 e 7 respectivamente. Tendo em conta o atrás exposto pretende-se desenvolver o projecto Vidas Saudáveis e Activas (VISA) combatendo o isolamento que se prende com as deficientes acessibilidades que afectam grande parte da freguesia associadas às fragilidades sócio-económicas, alojamentos precários, alguns de génese ilegal, resultante das imigrações dos anos 70, aliadas à distância / falta de equipamentos de saúde, os fracos laços de vizinhança e de apoio social dos cidadãos idosos e ainda de outros moradores que apresentem mobilidade reduzida.</p> |
| Destinatários preferenciais | Idosos   |
| Temática preferencial       | Promover a Inclusão e a Prevenção  |
| Objectivo geral             | <p>O objectivo geral da presente candidatura consiste em Promover um estilo de vida saudável das pessoas idosas bem como de outros moradores que apresentem mobilidade reduzida, residentes na Quinta da Tourinha, Quinta da Mourisca e Grafanil através de um programa diversificado de promoção de saúde, capacitação e valorização pessoal e animação sócio cultural combatendo o isolamento, fomentando a cidadania activa e a coesão social</p>   |

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1

|           |   |
|-----------|---|
| Descrição | <p>Promover o bem estar da população-alvo: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, adoptando, metodologias, estratégias preventivas adequadas a fim de, contribuir, minimizar e retardar os efeitos negativos</p> |
|-----------|---|



decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia e dos cuidados a ter com a saúde conducentes à uma maior qualidade de vida das pessoas idosas.

**Sustentabilidade** Tendo em conta o pressuposto do diagnóstico, entendemos implementar o projecto mais orientado para a estimulação cognitiva e social. Todavia, entendemos replicar algumas atividades do projecto anterior - Prevenção ao Envelhecer, (saúde), uma vez que a experiência durante a sustentabilidade tem dado bons resultados e os efeitos têm sido muito benéficos. E ao implementar esta atividade acreditamos que os destinatários terão a capacidade de autoprevenção os efeitos serão multiplicadores.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição** Potenciar as capacidades cognitivas e aprofundar os conhecimentos das pessoas idosas e inculcar um sentimento de utilidade com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais e sociais

**Sustentabilidade** Por conseguinte, a realização do presente projeto pretende desenvolver atividades com o intuito de envolver e ocupar as pessoas idosas, para que estes possam sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que são inúteis e inativos. A realização de actividades com e para os idosos e outros grupos visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor inclusão.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

**Descrição** Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagir com outros nomeadamente agentes de mudança, através da dinamização de actividades ocupacionais, animação e lazer Pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interacção com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente quebrar o sentimento "divórcio dos bairros" e criar uma nova dinâmica de articulação interbairro, entre comunidade e jovens, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais

**Sustentabilidade** Ao Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagindo com outros nomeadamente agentes de mudança, estará a criar redes de solidariedade informal na



comunidade que permitirão fomentar laços de vizinhança e afectividade entre pares.  
 Por outro lado ao fomentar o convívio e afectividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso, prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação e auto inclusão.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

|  |  |
|--|--|
| Actividade 1                             | Sinalização dos Idosos / Isolados  |
| Recursos humanos                         | Os recursos humanos serão constituído por:<br>1 Coordenador com função de coordenação de toda atividade A.<br>1 Enfermeira - rastreios à saúde, responsável pela referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades<br>Técnica de Serviço Social articular com outros voluntários, incluindo elementos da comunidade a fim de apoiar na divulgação<br>Motorista /logístico - Responsável por garantir a condução e a manutenção da Unidade Móvel e o transporte da equipa   |
| Local: entidade(s)                       | -  |
| Valor                                    | 5100 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                      | 550  |
| Objectivos específicos para que concorre | 1  |
| Actividade 2                             | Mobilidade em Exercício  |
| Recursos humanos                         | A atividade contará com uma equipa multidisciplinar<br>1 coordenador; 1 médico de clínica geral em regime par-time com funções de avaliar o diagnóstico clínico ;O Fisioterapeuta em articulação com o médico após a avaliação elaborará um plano de recuperação personalizado em função do diagnóstico. As sessões de fisioterapia poderão ter uma duração de 45 a 60 minutos e a periodicidade das<br>1 enfermeiro, 1 técnica de ginástica<br>1 técnico institucional de apoio   terão as funções de localização do domicílio e sensibilização dos destinatários |
| Local: entidade(s)                       | -  |



|  |  |
|--|--|
| Valor                                    | 10000 EUR  |
| Cronograma                               | Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12   |
| Periodicidade                            | Mensal   |
| Nº de destinatários                      | 80   |
| Objectivos específicos para que concorre | 1  |
| Actividade 3                             | Oficina Intergeracional  |
| Recursos humanos                         | Os recursos humanos necessários serão constituídos por 1 coordenador; 1 animadora sócio cultural; 1 técnico de apoio; 1 técnica social (estagiária em regime voluntariado); /Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes   |
| Local: entidade(s)                       | -  |
| Valor                                    | 4000 EUR   |
| Cronograma                               | 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                      | 50   |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 2, 3  |
| Actividade 4                             | Conhecimentos sem idade  |
| Recursos humanos                         | Os recursos humanos serão constituídos por: 1 coordenador, 1 técnico de apoio; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários<br>O coordenador terá a função de organizar, planear e acompanhar toda a atividade:<br>A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação;<br>O técnico de informática terá a função de orientador pedagógico<br>12 voluntários com a função de dinamização de troca de experiências e saberes. |
| Local: entidade(s)                       | -  |
| Valor                                    | 4530 EUR   |



|  |   |
|--|---|
| Cronograma                               | Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 10, Mês 11   |
| Periodicidade                            | Mensal  |
| Nº de destinatários                      | 50  |
| Objectivos específicos para que concorre | 2, 3  |
| <br>                                     |   |
| Actividade 5                             | Oficinas de Promoção de saúde   |
| Recursos humanos                         | Técnicos de saúde (enfermeiro, higienista oral, nutricionista e técnico de higiene e segurança) das instituições parceiras nomeadamente Associação Pétalas D'Ideias e da ANAF |
| Local: entidade(s)                       | -   |
| Valor                                    | 3277 EUR  |
| Cronograma                               | Mês 5, Mês 9, Mês 11  |
| Periodicidade                            | Pontual   |
| Nº de destinatários                      | 75  |
| Objectivos específicos para que concorre | 1   |
| <br>                                     |   |
| Actividade 6                             | Apoios com rodas  |
| Recursos humanos                         | Serão constituídos os seguintes recursos;<br>1 coordenador; 1 técnico de apoio; 1 condutor e 1 técnico de serviço social estagiário (estagio curricular)                      |
| Local: entidade(s)                       | -   |
| Valor                                    | 2800 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                      | 50  |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 2, 3   |
| <br>                                     |   |
| Actividade 7                             | Padrinho dos Idosos   |



|  |  |
|--|--|
| Recursos humanos                         | <p>Grupo de animadores/ alunos universitários e a psicóloga constituem a equipa responsável pela acção, assente num programa de actividades de características lúdicas, que têm simultaneamente uma orientação pedagógica de efeito integrador com vista a responder às necessidades destes idosos, contribuindo assim para desenvolvimento pessoal e inserção. De entre as actividades destacam-se :<br/>Potencializar cada idoso, no sentido de ministrar a sua própria autonomia<br/>Incentivar jovens para apadrinhar e apoiar um idoso com necessidade de literatura ou outros<br/>Grupo de 20 jovens voluntários com idades compreendidas entre os 18 aos 25 anos.<br/>20 idosos correspondentes a partir dos 60 anos.</p> |
| Local: entidade(s)                       | -  |
| Valor                                    | 2750 EUR   |
| Cronograma                               | Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12  |
| Periodicidade                            | Mensal   |
| Nº de destinatários                      | 30   |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 2, 3  |
|  |  |
| Actividade 8                             | Turismos Senior  |
| Recursos humanos                         | <p>IA dinamização destas actividades será formada por equipas composta por<br/>1 coordenador, 1 tecnica social 1 animador<br/>Será realizada a partir do 3º mes de forma alternada obedecendo posteriormente a sua calendarização mais detalhada.<br/>Quanto ao premio será realizada mais ao fim do projecto por forma a ter tempo para uma melhor selecção em concertação com os parceiros.</p>  |
| Local: entidade(s)                       | -  |
| Valor                                    | 5500 EUR   |
| Cronograma                               | Mês 5, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 11, Mês 12   |
| Periodicidade                            | Mensal   |
| Nº de destinatários                      | 100  |
| Objectivos específicos para que concorre | 3  |





|  |  |
|--|--|
| Actividade 9                             | Feira da Sa+ude  |
| Recursos humanos                         | Tal como na experiência anterior pretende-se reunir uma rede de instituições congéneres de aproximadamente(12) com respostas que vão de encontro as necessidades do publico. |
| Local: entidade(s)                       | -  |
| Valor                                    | 6500 EUR   |
| Cronograma                               | Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9   |
| Periodicidade                            | Mensal   |
| Nº de destinatários                      | 3500   |
| Objectivos especificos para que concorre | 1, 3   |
| Actividade 10                            | "Famosos Por um Dia "  |
| Recursos humanos                         | 1 coordenador, 1 tecnico de apoio, 1animador<br>1 estagiario(voluntario)<br>Tecnicos voluntarios das instituições parceiras<br>Artistas profissionais                        |
| Local: entidade(s)                       | -  |
| Valor                                    | 5500 EUR   |
| Cronograma                               | Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12  |
| Periodicidade                            | Pontual  |
| Nº de destinatários                      | 50   |
| Objectivos especificos para que concorre | 3  |

#### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | Rede (resultados)  |
| Nº de parceiros mobilizados | 6  |
|                             | Constituição da equipa de projeto  |
| Função                      | Organização planeamento, contactos institucionais gestão de ativ. e financeira |



|  |  |
|--|--|
| Horas realizadas para o projeto  | 1920   |
| Tipo de afetação ao BIP/ZIP  | Financeira   |
| Morador no bairro do projeto   | Não  |
|  | <b>Criação de emprego (Impacto)</b>                |
| 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  |
|  | <b>Destinatários (Resultados)</b>                  |
| Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) | 22480  |
| Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes  | 19798  |
| Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes   | 3  |
|  | <b>Equidade</b>                                    |
| Nº de destinatários com deficiência / doença mental  | 150  |
| Nº de destinatários mulheres   | 1430   |
| Nº de destinatários desempregados  | 1057   |
| Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)  | 520  |
| Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)  | 1698   |
| Nº de destinatários imigrantes   | 425  |
|  | <b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b> |
| Nº de produtos concebidos para venda / demonstração  | 4095   |
| Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades   |  |

|   |   |
|---|---|
| dirigidas à Comunidade  | 0 |
| Nº de intervenções no espaço público                              | 0 |
| Nº de publicações criadas   | 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 |
| -   | 0 |
| -   | 0 |

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

|                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| Encargos com pessoal interno          | 15167 EUR        |
| Encargos com pessoal externo          | 16600 EUR        |
| Deslocações e estadias                | 3280 EUR         |
| Encargos com informação e publicidade | 1350 EUR         |
| Encargos gerais de funcionamento      | 3560 EUR         |
| Equipamentos                          | 10000 EUR        |
| Obras                                 | 0 EUR            |
| <b>Total</b>                          | <b>49957 EUR</b> |

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

|          |  |
|----------|--|
| Entidade | PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural |
| Valor    | 49957 EUR  |

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| Entidade | Junta de Freguesia de Santa Clara |
|----------|-----------------------------------|



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

|               |   |
|---------------|---|
| Tipo de apoio | Não financeiro  |
| Valor         | 500 EUR   |
| Descrição     | A Junta de Freguesia é uma das parceiras de relevo nesta candidatura e desde logo manifestou o interesse neste projecto por considerar que a problemática dos idosos só se minizar quando todos em conjunto possam dar o seu contributo por forma a fazer diferença na vida das pessoas e neste caso os idosos e indivíduos com mobilidade reduza.<br>Assim os contributos da junta a este projecto embora não financeira, pode-se traduzir em dinheiro |
| Entidade      | Associação Lusofonia Cultura e Cidadania  |
| Tipo de apoio | Não financeiro  |
| Valor         | 150 EUR   |
| Descrição     | A entidade sempre contribuiu com a PROSAUDESC, valorizando o trabalho em rede . Neste projecto disponibilizou de igual forma o seu contributo não financeiro traduzido no valor de 150  |

---

**TOTAIS**

|   |           |
|---|-----------|
| Total das Actividades                   | 49957 EUR |
| Total de Outras Fontes de Financiamento | 650 EUR   |
| Total do Projeto                        | 50607 EUR |
| Total dos Destinatários                 | 4535      |

