

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2016  
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)

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

**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 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.</p> <p>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>
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Destinatários preferenciais	Idosos
Objectivo geral	

---

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

#### Descrição

Sustentabilidade	<p>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</p>
------------------	---

multiplicadores.

#### Objetivo Específico de Projeto 2

##### Descrição

**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

**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

##### Descrição

**Recursos humanos** Os recursos humanos serão constituído por:

- 1 Coordenador com função de coordenação de toda a atividade A.
- 1 Enfermeira - rastreios à saúde, responsável pela referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades
- Técnica de Serviço Social articular com outros voluntários, incluindo elementos da comunidade a fim de apoiar na divulgação
- Motorista /logístico - Responsável por garantir a condução e a manutenção da Unidade Móvel e o transporte da equipa



Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
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
Descrição	
Recursos humanos	A atividade contará com uma equipa multidisciplinar 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 1 enfermeiro, 1 técnica de ginástica 1 técnico institucional de apoio   terão as funções de localização do domicílio e sensibilização dos destinatários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
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



<b>Descrição</b>	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
<b>Resultados esperados</b>	
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
<b>Actividade 4</b>	
<b>Conhecimentos sem idade</b>	
<b>Descrição</b>	
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por: 1 coordenador, 1 técnico de apoio; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários O coordenador terá a função de organizar, planear e acompanhar toda a atividade: A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação; O técnico de informática terá a função de orientador pedagógico 12 voluntários com a função de dinamização de troca de experiências e saberes.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
<b>Resultados esperados</b>	
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
Actividade 5	Oficinas de Promoção de saúde
Descrição	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	3277 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 9, Mês 11
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	75
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 6	Apoios com rodas
Descrição	
Recursos humanos	Serão constituídos os seguintes recursos: 1 coordenador; 1 técnico de apoio; 1 condutor e 1 técnico de serviço social estagiário (estagio curricular)
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
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

Actividade 7 Padrinho dos Idosos

Descrição

Recursos humanos 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 :  
Potencializar cada idoso, no sentido de ministrar a sua própria autonomia  
Incentivar jovens para apadrinhar e apoiar um idoso com necessidade de literatura ou outros  
Grupo de 20 jovens voluntários com idades compreendidas entre os 18 aos 25 anos.  
20 idosos correspondentes a partir dos 60 anos.

Local: morada(s)

Local: entidade(s) -

Resultados esperados

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

Descrição

Recursos humanos IA dinamização destas actividades será formada por equipas composta por  
1 coordenador, 1 técnica social 1 animador  
Será realizada a partir do 3º mes de forma alternada obedecendo posteriormente a sua calendarização mais detalhada.  
Quanto ao premio será realizada mais ao fim do projecto por forma a ter tempo para uma melhor selecção em concertação com os parceiros.





Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
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
Descrição	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	6500 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	3500
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 10	"Famosos Por um Dia "
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador, 1tecnico de apoio, 1animador 1 estagiario(voluntario) Técnicos voluntarios das instituições parceiras Artistas profissionais
Local: morada(s)	



Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	5500 EUR
Cronograma	Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos 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

##### Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%) 1

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto 1

##### Destinatários (Resultados)

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

DMHDL | DDL | DAIL

**BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária**



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
Total	49957 EUR
	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
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. 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

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

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

