

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 007

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 PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

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

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

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 PROJETO



**Objetivo Geral de Projeto**

Diagnóstico	<p>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.</p>
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	<p>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, abrangendo 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</p>



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, as 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 indivíduo 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 indivíduo e da comunidade como um todo  
 Projecto que se foca no bem-estar e na otimização dos recursos positivos de cada indivíduo 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 PROJETO**

Actividade 1	Levantamento hábitos alimentares
Recursos humanos	1 técnica desenvolvimento comunitário 1 nutricionista
Local: entidade(s)	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
Valor	2100 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	250
Objectivos especificos para que concorre	1, 2
Actividade 2	Ações de sensibilização Alimentação
Recursos humanos	1 técnica desenvolvimento comunitário 1 nutricionista 1 assistente social 1 animador social
Local: entidade(s)	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
Valor	11360 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	250
Objectivos especificos para que	



concorre	1, 2, 3
Actividade 3	Workshops de alimentação saudável
Recursos humanos	1 técnica desenvolvimento comunitário 1 nutricionista 1 assistente social 1 animador social mediador comunitario 1 cozinheiro/Chefe
Local: entidade(s)	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
Valor	9420 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	300
Objectivos especificos para que concorre	2, 3
Actividade 4	Construção de Hortas Verticais
Recursos humanos	1 técnica desenvolvimento comunitário 1 assistente social 1 animador social mediador comunitário
Local: entidade(s)	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
Valor	3120 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	250
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 5	Consultas nutrição
Recursos humanos	1 nutricionista



Local: entidade(s)	o centro social e paroquial da ameixoeira, a UDI da NucliSol das Galinheiras e o Clube intercultural Europeu disponibilizam espaços para a atividade
Valor	5200 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	0
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 6	Caminhadas culturais
Recursos humanos	1 técnico desenvolvimento comunitário 1 animador 1 assistente social mediador comunitário
Local: entidade(s)	NucliSol Jean Piaget e Aventura social
Valor	2400 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	Semanal
Nº de destinatários	200
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 7	Formação Mediadores
Recursos humanos	2 psicólogos
Local: entidade(s)	Aventura Social associação e Nuclisol Jean Piaget
Valor	1500 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 10
Periodicidade	Pontual 2 vezes ao longo do projeto
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	1, 3



Actividade 8	Concurso Chef Saudável
Recursos humanos	1 nutricionista 3 mediadores comunitários 1 tecnico desenvolvimento comunitário 1 animador social mediador comunitario
Local: entidade(s)	NucliSol Jean Piaget
Valor	1000 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	0
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 9	Revista saude.come
Recursos humanos	1 assistente social 1 nutricionista 1 técnica desenvolvimento comunitário mediador comunitário
Local: entidade(s)	NucliSol Jean Piaget
Valor	1000 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	1000
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 10	Quiz Alimentação saudável
Recursos humanos	1 técnico desenvolvimento comunitário 1 assistente social 1 nutricionista 1 mediador comunitário
Local: entidade(s)	NucliSol Jean Piaget
Valor	630 EUR



Cronograma	Mês 4, Mês 7, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Pontual 4 momentos de construção
Nº de destinatários	500
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	8
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenação projeto
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função Técnico desenvolvimento comunitário
Horas realizadas para o projeto	1400
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função Animador Sociocultural
Horas realizadas para o projeto	1400
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
	Função assistente social
Horas realizadas para o projeto	960



Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Nutricionista
Horas realizadas para o projeto	960
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	mediador comunitário
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	1 psicólogo
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não 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%)	2
Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto	2
	<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)	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 edificado 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
	- 0
	- 0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

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
<b>Total</b>	<b>37730 EUR</b>
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
Descrição	Disponibilização de espaço para a dinamização das atividades
Entidade	Clube intercultural europeu
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	800 EUR
Descrição	Disponibilização de espaço para a dinamização das atividades

---

**TOTAIS**

Total das Actividades	37730 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	1600 EUR
Total do Projeto	39330 EUR
Total dos Destinatários	2770

