

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018  
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)

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Nuclisol Jean Piaget

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Aventura Social, Associação

---

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

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

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>
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Objectivo geral	

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

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



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 individuo 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

##### 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

##### 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 individuo e da comunidade como um todo  
 Projecto que se foca no bem-estar e na otimização dos recursos positivos de cada individuo 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**

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



Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	250
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
<b>Actividade 3</b>	<b>Workshops de alimentação saudável</b>
Descrição	
Recursos humanos	1 técnica desenvolvimento comunitário 1 nutricionista 1 assistente social 1 animador social mediador comunitario 1 cozinheiro/Chefe
Local: morada(s)	
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
Resultados esperados	
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 específicos para que concorre	2, 3
<b>Actividade 4</b>	<b>Construção de Hortas Verticais</b>
Descrição	
Recursos humanos	1 técnica desenvolvimento comunitário 1 assistente social 1 animador social mediador comunitário
Local: morada(s)	
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
Resultados esperados	



Valor	3120 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	250
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 5	Consultas nutrição
Descrição	
Recursos humanos	1 nutricionista
Local: morada(s)	
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
Resultados esperados	
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
Descrição	
Recursos humanos	1 técnico desenvolvimento comunitário 1 animador 1 assistente social mediador comunitário
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	NucliSol Jean Piaget e Aventura social
Resultados esperados	
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
<b>Actividade 7</b>	<b>Formação Mediadores</b>
Descrição	
Recursos humanos	2 psicólogos
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Aventura Social associação e Nuclisol Jean Piaget
Resultados esperados	
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
<b>Actividade 8</b>	<b>Concurso Chef Saudável</b>
Descrição	
Recursos humanos	1 nutricionista 3 mediadores comunitários 1 técnico desenvolvimento comunitário 1 animador social mediador comunitario
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	NucliSol Jean Piaget
Resultados esperados	
Valor	1000 EUR
Cronograma	Mês 12





Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	0
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 9	Revista saude.come
Descrição	
Recursos humanos	1 assistente social 1 nutricionista 1 técnica desenvolvimento comunitário mediador comunitário
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	NucliSol Jean Piaget
Resultados esperados	
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 específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 10	Quiz Alimentação saudável
Descrição	
Recursos humanos	1 técnico desenvolvimento comunitário 1 assistente social 1 nutricionista 1 mediador comunitário
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	NucliSol Jean Piaget
Resultados esperados	
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

Tecnico 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
	Criação de emprego (Impacto)
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
	Destinatários (Resultados)
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
Total	37730 EUR
	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

