

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2019
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 011

InterAjuda



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

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Aventura Social - Associação

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda

Designação Bombeiros Voluntário Ajuda

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação InterAjuda

BIP/ZIP em que pretende intervir 1. Casalinho da Ajuda

63. Rio Seco

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

Fase de execução Pretende-se intervir na população com idade igual ou superior a 65 anos, promovendo o envelhecimento ativo, a autonomia, QV e a participação social. Principais objetivos: Diagnosticar/caracterizar necessidades; Melhorar a QV e promover o envelhecimento ativo; Contribuir para o combate do isolamento/solidão; Promover a mobilidade, participação social, a cidadania ativa e empowerment; Valorizar os conhecimentos dos idosos e reforçar o seu papel na comunidade, promovendo as relações interpessoais.

Fase de sustentabilidade A sustentabilidade será garantida através das parcerias estabelecidas e da resposta dada às necessidades existentes na comunidade, o que irá possibilitar o envolvimento dos membros e despertar o interesse e motivação para a continuidade do projeto. Assim, as atividades visam desenvolver competências no público-alvo que permitirão a manutenção dos resultados obtidos no decorrer da intervenção.

DESCRIÇÃO DO PROJETO



Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>O diagnóstico social do concelho de Lisboa aponta a existência de uma situação crescente de isolamento e solidão dos idosos e insuficiência de apoios ao nível da ocupação e treino de competências de idosos com problemas do foro psiquiátrico e outras limitações. Nesta freguesia é prioritário reforçar a sensibilização e referenciação dos idosos isolados e em situação de risco.</p> <p>O total de residentes nesta freguesia é de 15620, sendo que 4610 têm mais de 65 anos. O índice de envelhecimento é de 250,5, sendo uma das freguesias mais envelhecidas do distrito de Lisboa, registando-se quase 1/3 da população com mais de 65 anos.</p> <p>Observa-se que em 2011, 17,8% das famílias da freguesia da ajuda era de famílias clássicas unipessoais de 1 pessoa com 65 ou mais anos, sendo este o 3º valor mais elevado do concelho de Lisboa. Relativamente ao grau de escolaridade cerca de 691 pessoas não sabem ler nem escrever.</p> <p>No que diz respeito a Rio Seco, verifica-se uma elevada importância atribuída ao isolamento dos idosos, sendo uma das áreas que mais preocupa os residentes da freguesia. Em relação à saúde mental, apenas no período de janeiro a maio de 2014 foram acompanhados 4464 casos, com um elevado número dos casos diagnosticados no Centro de Saúde da Ajuda, sendo registados 1866 diagnósticos relativamente à saúde mental, predominando as perturbações depressivas (1048 diagnósticos), seguido por perturbações de ansiedade (567 diagnósticos) e situações de demência (152 diagnósticos).</p>
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	<p>Pretende-se contribuir para a melhoria da QV e envelhecimento ativo da população da freguesia da Ajuda (+ de 65 anos), através de um projeto que pretende criar consistência e sinergia para a proteção/manutenção da saúde, numa lógica de trabalho participativo e orientado para as necessidades do público-alvo, de forma a fazer face aos problemas identificados no diagnóstico social de Lisboa.</p> <p>Está prevista a execução de um diagnóstico psicossocial, de forma a conhecer a realidade em que se encontram os idosos da freguesia e fazer um levantamento das suas necessidades. Após a sinalização, os idosos em situação de risco ou isolamento/solidão, serão apoiados com grande proximidade, estando previstas visitas regulares ao domicílio pela equipa técnica do projeto e por uma rede de voluntários (jovens/alunos estagiários e idosos com mobilidade), garantindo que têm acesso a serviços de apoio psicológico, estimulação/reabilitação cognitiva e que, para além disso, os casos de emergência social recebem o devido encaminhamento (estes serviços também estarão disponíveis</p>



O apoio prestado aos familiares e cuidadores permitirá um aumento da sua capacitação e trará resultados ao nível da sua qualidade de vida e das suas competências pessoais e sociais. O projeto irá, também, permitir que os idosos com mobilidade acompanhem os técnicos nas visitas ao domicílio, o que permitirá uma redução do isolamento e criará relações interpessoais entre a população-alvo. Após o término da intervenção da equipa, os idosos poderão continuar a efetuar estas visitas e a manter os laços criados entre si. Um outro aspeto relevante prende-se com o manual que irá ser elaborado com base na intervenção realizada, que permitirá a replicação da mesma neste ou noutros territórios, permitindo dar continuidade ao trabalho realizado pela equipa deste projeto.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

- Dar força à "voz" dos idosos e promover a sua participação social e cívica em matérias importantes e relevantes para o aumento da sua QV e integração social;
- Sensibilização da comunidade em geral e as políticas públicas para as problemáticas existentes na freguesia e para a temática do envelhecimento ativo;
- Promoção de uma maior capacitação, integração e participação social;
- Promoção do bem-estar e da qualidade de vida;
- Promoção das competências pessoais e sociais;

Sustentabilidade

Através do debate de temas importantes/relevantes para a vida dos idosos, na sua dimensão individual, familiar e enquanto membros de uma comunidade, é esperado um aumento da capacitação para identificar problemáticas e procurar soluções. A população-alvo será envolvida em todas as fases do projeto e ganhará uma voz ativa na identificação e tentativa de resolução das suas necessidades, dificuldades e problemáticas. Será privilegiado o envolvimento dos idosos desta freguesia e promovida a sua responsabilidade social num processo de cidadania ativa, dando força à sua "voz" e promovendo a sua participação social e cívica em matérias importantes para esta faixa etária. Será criada uma página de facebook (dinamizada pelos idosos com o apoio da equipa do projeto) onde serão partilhadas as conclusões, ideias e recomendações, bem como pequenos vídeos sobre o tema do envelhecimento ativo e estilos de vida saudáveis, que serão um recurso que ficará disponível para a comunidade e que permitirá que esta continue a desenvolver este trabalho. A sustentabilidade deste objetivo será, também, assegurada pela capacitação dos idosos e suas famílias para que os próprios sejam capazes de futuramente dar continuidade a algumas das atividades desenvolvidas no âmbito do projeto e pela promoção de conhecimentos/competências que perduram no tempo e que podem ser transmissíveis. Para além disso, os efeitos desta intervenção poderão reflectir-se na comunidade em geral, provocando mudanças comportamentais

Objetivo Específico de Projeto 3



Descrição	<ul style="list-style-type: none"> - Promoção da utilização das novas tecnologias como forma de superar a exclusão e fomentar o acesso a novas fontes de informação; <li style="padding-left: 20px;">Promoção do relacionamento interpessoal; - Redução da exclusão social e do isolamento; - Envolvimento da comunidade em geral; - Promoção da imagem e história da freguesia da Ajuda; - Fortalecimento das relações entre os membros da comunidade; - Reforço da coesão social
Sustentabilidade	<p>Pretende-se envolver os moradores na criação de um vídeo e de uma exposição fotográfica que contará a história da freguesia da Ajuda, focando marcos importantes e relevantes ao longo do tempo, com especial incidência na forma como os idosos encaram as mudanças e os diversos acontecimentos. Para isso, os idosos terão de percorrer diversos pontos da freguesia, efetuar entrevista a moradores e pessoas de interesse, o que permitirá o seu envolvimento social e a redução da exclusão/isolamento. Prevê-se que estas relações possam perdurar no tempo e, mesmo após o término da intervenção, os idosos estarão mais capacitados e sensibilizados para a importância de manter relacionamentos interpessoais e de desenvolver atividades de lazer. Os idosos sairão mais capacitados para a utilidade das novas tecnologias e poderão continuar a desenvolver atividades desta natureza, dando continuidade ao trabalho desenvolvido. Os moradores serão envolvidos na identificação e resolução dos seus próprios problemas, promovendo a co-responsabilização na QV do bairro, fator que assegura a sustentabilidade do objetivo em questão. Para a maximização de resultados, pretende-se envolver as famílias e restantes membros da comunidade, com o objetivo de aumentar a coesão no bairro e promoção da cidadania. Os materiais criados serão depois partilhados numa exposição final, aberta a à comunidade e comunidades envolventes, visando aumentar a visibilidade da freguesia e promovendo relacionamentos entre as comunidades</p>

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Conta-me como é
Recursos humanos	Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia; 1 técnico com formação em serviço social; colaboração de voluntários (estudantes de psicologia, musicoterapia e serviço social) e de estagiários.
Local: entidade(s)	A decorrer na freguesia da Ajuda, uma vez que será uma atividade de levantamento de necessidades, realizada de porta-a-porta.
Valor	6850 EUR



Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 2	SaudavelMente
Recursos humanos	Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia.
Local: entidade(s)	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; No domicílio dos participantes.
Valor	4200 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	50
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	GinasticaMente
Recursos humanos	Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia; colaboração de voluntários.
Local: entidade(s)	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda; Junta de Freguesia da Ajuda; No domicílio dos participantes;
Valor	5600 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	50
Objectivos específicos para que concorre	1



Actividade 4	Dream Old
Recursos humanos	Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia; Colaboração de voluntários (estudantes de psicologia, musicoterapia e serviço social) e estagiários.
Local: entidade(s)	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda; Junta de Freguesia da Ajuda; No domicílio dos participantes;
Valor	7600 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	50
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 5	Histórias do Bairro
Recursos humanos	Coordenador; 2 técnicos com formação em psicologia; 1 técnico com formação em audiovisuais; 1 técnico com formação em fotografia; colaboração de voluntários (estudantes de psicologia, musicoterapia e serviço social) e estagiários.
Local: entidade(s)	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda; Junta de Freguesia da Ajuda; No domicílio dos participantes;
Valor	10350 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	50
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 6	Cuidar de Quem Cuida!
Recursos humanos	Coordenador, 2 técnicos com formação em psicologia.



Local: entidade(s)	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS; Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda; Junta de Freguesia da Ajuda.
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	Semanal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	4
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador do Projeto
Horas realizadas para o projeto	1400
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Técnico Oficial de Contas
Horas realizadas para o projeto	500
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	2 Técnicos com Formação em Psicologia
Horas realizadas para o projeto	2400
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira



Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Técnico com Formação em Serviço Social
Horas realizadas para o projeto	400
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Técnico com Formação em Audiovisuais
Horas realizadas para o projeto	160
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	1 Técnico com Formação em Fotografia
Horas realizadas para o projeto	160
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Estagiários de Psicologia
Horas realizadas para o projeto	500
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Voluntários
Horas realizadas para o projeto	500
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%) 3

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto 3

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 450

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 0

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 0

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 0

Nº de destinatários mulheres 0

Nº de destinatários desempregados 0

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 0

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 375

Nº de destinatários imigrantes 0

Cuidadores e Familiares 75

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 3

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 2

Nº de páginas de Internet criadas 1

Nº de páginas de facebook criadas 3



Nº de vídeos criados	1
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	1
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
-	0
-	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	25200 EUR
Encargos com pessoal externo	8350 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	2250 EUR
Encargos gerais de funcionamento	4000 EUR
Equipamentos	0 EUR
Obras	0 EUR
Total	39800 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Aventura Social - Associação

Valor 39800 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 100 EUR

Descrição Apoio na divulgação e encaminhamento de utentes para participação nas ações do projeto e cedência de espaço para a realização de atividades.

Entidade Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	Partilha de espaço para realização de atividades do projeto.
Entidade	Junta de Freguesia da Ajuda
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	100 EUR
Descrição	Apoio na divulgação e encaminhamento de utentes para participação nas ações do referido projeto e cedência de espaço para a realização de atividades.
Entidade	Aventura Social - Associação
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	1200 EUR
Descrição	Financiamento interno de apoio à execução do projeto.
Entidade	Bombeiros Voluntários da Ajuda
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	50 EUR
Descrição	Apoio na divulgação e encaminhamento de utentes para participação nas ações do referido projeto.

TOTAIS

Total das Actividades	39800 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	2450 EUR
Total do Projeto	42250 EUR
Total dos Destinatários	450

