

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021  
Dimensão: Dimensão Boas Práticas  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 039

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](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

**ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação Aventura Social - Associação

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Junta de Freguesia do Lumiar

Designação Junta de Freguesia de Alcantara

Designação APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

Designação Junta de Freguesia da Ajuda

Designação Fundação LIGA

Designação Lulu e os Maiores, CRL

Designação Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda

Designação Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Boas Práticas

Projeto de Referência

Designação 11. InterAjuda

Edição Programa BIP/ZIP 2019

BIP/ZIP 1. Casalinho da Ajuda, 63. Rio Seco

Entidades Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda (Parceira),  
Bombeiros Voluntário Ajuda (Parceira), Aventura Social -  
Associação (Promotora)

Descrição da boa prática Consideramos todo o projeto InterAjuda como uma boa prática, uma vez que: alia 3 áreas fundamentais para a QV dos idosos: saúde mental/bem-estar, participação social, cidadania ativa e empowerment; inclui um diagnóstico psicossocial e atividades no domicílio que permitiram alcançar idosos em situação de risco/sem mobilidade; tem em conta os diferentes domínios/agentes da vida dos idosos (e.g. cuidadores), o que potenciou os resultados obtidos; desenvolveu sinergias através do trabalho em rede.

Designação InterAjuda+

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



3. Qta. Cabrinha / Qta. Loureiro / Av. Ceuta Sul

24. Quinta do Olival

51. Cascalheira / Alvito Velho

63. Rio Seco

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução

Fase de sustentabilidade

Este projeto assenta numa boa prática já implementada e conta com parcerias sólidas, o que garante a continuidade do trabalho desenvolvido para além da fase de execução. As atividades serão mantidas na fase de sustentabilidade e o projeto deixará os seguintes recursos para a comunidade: manual do projeto contendo o modelo de intervenção; manual de boas práticas destinado aos cuidadores; grupos de moradores destinados à promoção de um bairro mais saudável, promotor de saúde e bem-estar.

---

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico

A Ajuda registou 15620 residentes, com quase 1/3 de idosos (4610), sendo umas das freguesias mais envelhecidas de Lisboa. 17,8% das famílias são clássicas unipessoais com + de 65 anos (3º valor mais elevado de Lisboa). É referido como problemática as elevadas situações de isolamento/solidão nos idosos, a falta de respostas na área da saúde mental e de apoios ao nível da ocupação e treino de competências de idosos com problemas psiquiátricos e outras limitações. A sinalização de idosos isolados/situação de risco, a promoção de projetos de voluntariado constituídos por idosos e organizações locais e a formação a técnicos para intervirem usando a arte como veículo de inclusão social, são apontadas como prioridades. Alcântara, em 2011, registou 13943 residentes, sendo que



28,69% são idosos, fazendo desta a 5ª freguesia mais envelhecida de Lisboa. Apresenta um índice de envelhecimento de 245,4 (superior a Lisboa - 182,8) e é o 3º maior valor de famílias clássicas unipessoais com + de 65 anos (17,8%), sendo superior à % do concelho (14,3%), um indicador relevante do nível de isolamento.

Em 2011, o Lumiar apresentou o maior número de residentes do concelho (45605), sendo que 7027 têm + de 65 anos. É referido como prioridade a criação de respostas terapêuticas e ocupacionais na área da saúde mental e como problemática o isolamento e a exclusão (motivadas pela localização do território de intervenção) e a ausência de equipamentos e de respostas de socialização para a comunidade.

Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Destinatários preferenciais	Idosos
Objectivo geral	

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

#### Descrição

Sustentabilidade	Pretende-se criar respostas e sinergias para uma intervenção focada na área da saúde mental e física, visando a melhoria do bem-estar psicossocial. As atividades terão repercussões que se estendem além da fase de execução e que se refletem na dimensão física, psicológica e social dos idosos e cuidadores. As atividades que visam a mitigação de situações que afetam a saúde e bem-estar decorrentes da pandemia ou de outras já existentes (apoio psicológico, reabilitação/estimulação cognitiva, rastreios e workshops que incidem na área da saúde física) irão alcançar resultados que perduram no tempo. Através da promoção da literacia em saúde é expectável que a população fique mais capacitada e sensibilizada para diversas temáticas da saúde física/mental, o que se irá refletir na sua QV e bem-estar. Realça-se a disseminação da informação aos idosos que se encontrem em situação de isolamento e sem acesso às NTIC. O diagnóstico psicossocial irá contribuir fortemente para a identificação/sinalização destes casos e permitir a sua participação nas atividades, reduzindo o isolamento/exclusão social e as assimetrias a nível da participação social e do envolvimento em atividades promotoras de bem-estar. A criação de diversos materiais
------------------	---



informativos acessíveis à comunidade, as publicações regulares sobre temas relacionados com a saúde, a formação e o guia de boas práticas para cuidadores, serão ferramentas que o projeto deixará na comunidade.

#### Objetivo Específico de Projeto 2

##### Descrição

##### Sustentabilidade

O impacto emocional e social da pandemia tem ganho contornos preocupantes e tem contribuído para acentuar as situações de isolamento/exclusão social nos idosos. Não só por uma questão de facilitar a comunicação com os familiares e amigos, a utilização das NTIC contribui para um aumento da autonomia e da participação social desta faixa etária. É importante ter em conta todos os riscos associados a estas tecnologias e, por esse motivo, esta atividade contempla a capacitação dos idosos para uma navegação segura. Assim, as repercussões desta intervenção terão um alcance que irá perdurar no tempo, uma vez que irá capacitar os idosos para uma utilização segura e autónoma destas ferramentas, o que permitirá que o façam mesmo após o término da intervenção. Dotar os idosos destas competências irá aproximá-los dos seus amigos, familiares e da comunidade em geral e permitirá fortalecer as redes de suporte e os relacionamentos interpessoais, bem como a participação social. Através da formação dada aos cuidadores formais e informais será possível garantir o acompanhamento continuado e a passagem dos conhecimentos, mesmo após fase de execução deste projeto. A criação/publicação de newsletters no âmbito da atividade Digital+ e InterAge+ poderá continuar a acontecer mesmo após o término do projeto, uma vez que os participantes ficarão capacitados para dar continuidade a este trabalho, o que irá aumentar a sua participação social e reforçar o sentimento de pertença e integração na comunidade

#### Objetivo Específico de Projeto 3

##### Descrição

##### Sustentabilidade

Através da criação de grupos de moradores com um caráter intergeracional, pretende-se unir a comunidade num trabalho conjunto que visa a promoção de um bairro mais saudável, inclusivo e promotor de saúde e bem-estar. Os efeitos desta atividade ficarão visíveis através de diversas iniciativas levadas a cabo pelo grupo de moradores que visam atingir mudanças comportamentais e ambientais passíveis de perdurar no tempo. Para além disso, o trabalho em rede e em parceria permitirá assegurar a sustentabilidade deste trabalho, uma vez que as sinergias criadas continuarão a existir mesmo após o término do projeto.



Tal como referido no objetivo anterior, no âmbito da atividade Digital+ e InterAge+, serão disponibilizadas diversas newsletters sobre temáticas relevantes para a comunidade e que poderão continuar a ser publicadas após a fase de execução. Para além disso, estes grupos contemplam a realização de iniciativas de solidariedade comunitária que podem continuar a ser desenvolvidas através do trabalho em rede e em parceria, que se manterá mesmo após o término do financiamento. Salienta-se o potencial de continuidade destes grupos, uma vez que a intervenção dotará os participantes de conhecimentos e competências que visam o desenvolvimento autónomo deste trabalho. As relações e sinergias criadas durante a intervenção permitirão a criação de laços afetivos entre os membros dos grupos que potenciarão o seu empenho e envolvimento na continuidade do trabalho desenvolvido.

#### CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Saúde+
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador; 2 psicólogos, técnicos da entidade parceira APDP, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e estagiários de psicologia e de serviço social.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).
Resultados esperados	
Valor	20777 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, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	300
Objectivos específicos para que concorre	1



Actividade 2	Neuro+
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador; 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia) e de estagiários de psicologia.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).
Resultados esperados	
Valor	17327 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, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	Cuidar+
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador; 2 psicólogos, técnicos da entidade parceira Lulu e os Maiores, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e de estagiários de psicologia e serviço social.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).
Resultados esperados	
Valor	15742 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês



	10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	200
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 4	Digital+
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador; 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social), estagiários de psicologia e de serviço social.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).
Resultados esperados	
Valor	18527 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, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	75
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 5	InterAge+
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador; 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social) e de estagiários de psicologia e de serviço social.
Local: morada(s)	





Local: entidade(s)	Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Ajuda (CSPNSA), Junta de Freguesia da Ajuda, Fundação LIGA, Junta de Freguesia de Alcântara, Junta de Freguesia do Lumiar, Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS, Gabinete de Aconselhamento e Promoção de Saúde da Universidade Lusíada de Lisboa (GAPPS-ULL).
Resultados esperados	
Valor	15502 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	125
Objectivos específicos para que concorre	2, 3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	9
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador
Horas realizadas para o projeto	3400
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	2 psicólogos
Horas realizadas para o projeto	6800
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Técnico da entidade APDP



Horas realizadas para o projeto 100  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico da entidade Lulu e os Maiores

Horas realizadas para o projeto 50  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico Oficial de Contas (TOC)

Horas realizadas para o projeto 1000  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Estagiários (Psicologia e Serviço Social)

Horas realizadas para o projeto 2400  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntários

Horas realizadas para o projeto 2000  
 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 0

Destinatários (Resultados)



Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	800
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	250
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1
<b>Equidade</b>	
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)	550
Nº de destinatários imigrantes	0
Cuidadores (formais e informais)	250
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	0
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



Encargos com pessoal interno	67365 EUR
Encargos com pessoal externo	10510 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	2000 EUR
Encargos gerais de funcionamento	7000 EUR
Equipamentos	1000 EUR
Obras	0 EUR
Total	87875 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Aventura Social - Associação
Valor	87875 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ajuda
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	500 EUR
Descrição	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na cedência de espaços para realização de atividades.
Entidade	Junta de Freguesia da Ajuda
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	500 EUR
Descrição	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na disponibilização de espaços.
Entidade	Fundação LIGA
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3015 EUR
Descrição	Apoio na divulgação, no encaminhamento de clientes para participação nas ações do referido projeto e na cedência de espaço para a realização de atividades.
Entidade	Lulu e os Maiores
Tipo de apoio	Não financeiro



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Valor	200 EUR
Descrição	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na participação ao nível da realização de workshops na área da Gerontologia.
Entidade	Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na cedência de espaços para realização de atividades.
Entidade	Junta de Freguesia do Lumiar
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	500 EUR
Descrição	Contribuir para o desenvolvimento do projeto através da participação dos seus trabalhadores e demais recursos humanos na execução, controlo e acompanhamento da sua implementação, e da disponibilização dos seus espaços, recursos e equipamentos para a realização das iniciativas inerentes ao projeto.
Entidade	Junta de Freguesia de Alcântara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	500 EUR
Descrição	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na cedência de espaços para a realização de atividades e apoio pontual nas ações do projeto.
Entidade	Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP)
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	200 EUR
Descrição	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na participação ao nível da realização de rastreios e workshops na área da saúde.
Entidade	Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS)
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2000 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Descrição	Apoio na divulgação das atividades, no encaminhamento de participantes e na participação ao nível da realização de rastreios e workshops na área da saúde.
Entidade	Aventura Social - Associação
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3500 EUR
Descrição	Apoio interno à execução do projeto.

---

**TOTAIS**

Total das Actividades	87875 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	11915 EUR
Total do Projeto	99790 EUR
Total dos Destinatários	800

