

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





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.

Destinatários preferenciais

Idosos

Temática preferencial

Promover a Inclusão e a Prevenção

Objectivo geral

Este projeto foi construído tendo por base a boa prática do Projeto InterAjuda que já demonstrou resultados claros ao nível da implementação, pelo que a expansão e adaptação desta boa prática será uma mais-valia para os novos territórios. As atividades são direcionadas à população idosa, cuidadores formais/informais e estão devidamente alinhadas com as temáticas e ações prioritárias do programa Bip Zip, vão de encontro às necessidades apontadas no Diagnóstico Social e são desenvolvidas numa lógica preventiva e interventiva. O projeto foi desenhado para permitir o envolvimento e a participação ativa da população-alvo, sendo desenvolvido numa perspetiva ecológica e integradora dos diferentes domínios da sua vida. As suas atividades incidem na área da saúde mental/bem-estar, participação social, cidadania ativa e empowerment. Esta intervenção pretende constituir-se como uma resposta ao nível da promoção do envelhecimento ativo, da cidadania ativa e do empowerment, da autonomia e da participação social. Pretende contribuir para a redução do isolamento/exclusão social e para o fortalecimento das redes de suporte e melhoria da QV e do bem-estar psicossocial. Pretende capacitar os cuidadores de conhecimentos/estratégias para fazer face aos desafios associados aos cuidados prestados aos idosos (incluindo os decorrentes da pandemia). Realça-se que todos estes aspetos se tornaram uma necessidade ainda mais presentes nestes territórios em consequência da pandemia vivenciada, pelo que a criação de respostas é urgente. Este projeto inclui,



também, uma vertente de promoção da literacia em saúde física/mental e de iniciativas de solidariedade comunitária. A inclusão das NTIC como forma de superar a exclusão e de promover a comunicação e o acesso a novas fontes de informação foi uma necessidade sentida no decorrer do projeto InterAjuda devido ao confinamento/distanciamento físico (que ainda se faz sentir), pelo que este projeto irá incluir esta valência.

---

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

#### Descrição

Este objetivo enquadra-se nas ações prioritárias e nos eixos de intervenção desta edição do Programa, concorrendo para a concretização da intervenção na área da saúde mental e bem-estar. Assim, pretende-se:

- Contribuir para a melhoria da saúde física e mental;
- Promover as capacidades cognitivas dos idosos;
- Reduzir a sintomatologia associada às perturbações neurodegenerativas;
- Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial dos idosos, cuidadores formais e informais e da comunidade em geral;
- Promover a literacia para a saúde e a psicoeducação, de forma a desenvolver e potenciar os conhecimentos da população-alvo face à temática da saúde física e mental (inclui questões relacionadas com a gestão e adaptação aos vários desafios criados pela vivência da COVID-19);
- Sensibilizar e promover mudanças comportamentais face à saúde/doença e estilo de vida;
- Promover o autocuidado e a resiliência;
- Prestar apoio nos efeitos psicológicos criados pela situação de pandemia;
- Desenvolver estratégias que auxiliem no enfrentamento de situações adversas e limitativas, tal como a pandemia da COVID-19;
- Capacitar os cuidadores formais e informais sobre temáticas relacionadas com o envelhecimento e a saúde mental.

#### 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









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+
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: 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).
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+
Recursos humanos	Coordenador; 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia) e de estagiários de psicologia.
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).

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+
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: 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).
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+
Recursos humanos	Coordenador; 2 psicólogos, colaboração de voluntários (estudantes de psicologia e de serviço social), estagiários de psicologia e de serviço social.
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).

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+
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: 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).
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



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

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
	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)	550
Nº de destinatários imigrantes	0



Cuidadores (formais e informais)	250
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
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

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

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



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

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
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
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

