

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: 054

Vidas Saudáveis e Activas "VISA"



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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação de Moradores do PER 11
 Designação Centro Social e Paroquial da Charneca /Galinheiras
 Designação CulturFace - Associação Cultural Para o Desenvolvimento
 Designação IBR-INSTITUO BRASIL-AS. sem fins lucrativos
 Designação LOCALS APPROACH
 Designação Junta de Freguesia de Santa Clara

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Boas Práticas
 Projeto de Referência
 Designação 49. Vidas Saudáveis e Activas " VISA"
 Edição Programa BIP/ZIP 2019
 BIP/ZIP 20. Sete Céus, 21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca, 22. Alta de Lisboa Sul
 Entidades Associação de Moradores do PER 11 (Parceira), PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural (Promotora), CulturFace - Associação Cultural Para o Desenvolvimento (Parceira)

Descrição da boa prática O Projecto Vidas Saudáveis e Activas tem sido (ancora) na estratégia de intervenção através acções inovadoras, onde cada individuo é elemento chave. Pretende-se disseminar princípios de Boas Práticas neste novo território, congregando esforços, com publicos ainda muito enraizado "a". Pretende-se que os beneficiarios de uma forma ou de outra sejam envolvidos nas acções e que cada um faça parte da SOLUÇÃO, no processo de mudança do seu Bem Estar e Colectivo.

Designação Vidas Saudáveis e Activas "VISA"
 BIP/ZIP em que pretende intervir 66. Charneca do Lumiar
 ODS 2030 Erradicar a Pobreza



Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução A fase de execução consiste na Planificação, organização e consolidação de parcerias; Desenvolvimento das actividades . A avaliação e monitorização farão parte não só para o grau de satisfação dos utentes mas como para todos outros indicadores. Todas as acções previstas se convergem e serão executadas com financiamento do BIP ZIP durante os 20 meses. Os orçamentos detalhados serão posteriormente definidos conforme o habitual.

Fase de sustentabilidade Os apoios dos parceiros serão traduzidos em valores financeiros indirectos e a sustentabilidade consolidará no pós com a continuidade do desenvolvimento das acções e asseguradas pelas entidades promotora e parceiras. Palavras Chaves :Saúde, Afectos, Alimentação, Capacitação, Disseminação, todas elas traduzidas em Boas Praticas.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico A Freguesia de Santa Clara situa-se a norte do Concelho de Lisboa com uma densidade populacional de 22.480 habitantes, resultantes da união das antigas freguesias de Charneca e Ameixoeira, no âmbito da nova divisão administrativa em 2013. A Freguesia pelas suas características urbanísticas e socio demográficas compadece com uma franja da população muito vulnerável, onde a pobreza e a exclusão, ao longo dos anos tornaram-se fenómenos, fazendo parte destes sobreviventes, alterando o conceito da qualidade de vida e bem estar. Não obstante esta foi uma das Freguesias da cidade de Lisboa muito afectada com a pandemia Covid 19, tendo ficado durante muito tempo na lista com a maior incidência dos casos. Durante o ano passado até a data presente a PROSAUDESC referenciou na sua intervenção de emergência social 357 idosos em situação de muita fragilidade. Face a esta problemática os grupos de riscos sobretudo os idosos, viram-se impedidos das suas rotinas



diárias, obrigado a um confinamento sem precedente, tornando-os mais vulneráveis com consequências na degradação da saúde. Atendendo que a pandemia continua a assolar a sociedade afectando os grupos mais vulneráveis e particularmente os já referenciados no território desta candidatura torna-se necessário e urgente agir.

Destinatários preferenciais

Idosos

Temática preferencial

Promover a Inclusão e a Prevenção

Objectivo geral

Para responder os desafios da atualidade imposta pela Panademia Covid 19, são necessários estruturas e estar atentos para a criação e implementação de respostas alternativas, minimizando situações de isolamento e vulnerabilidade social, bem como fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde,. Nesta ordem de ideias procuramos com o projecto conjugar a reflexão do diagnostico e acção prática com a promoção dos serviços de proximidade, por forma a chegar mais rápido e directamente aos beneficiarios. Esta foi a experiência resultada no Projecto Vidas Saudáveis e Activas na edição 2019/20, que pela sua eficiência e eficácia nos resultados, entendemos nesta candidatura replicar para o território 66 Charneca Lumiar, território considerado prioritario na Carta de BIP ZIP, com idosos em situação de muita fragilidade social e ausencias de respostas. Assim Projecto Vidas Saudáveis e Activas "VISA" através do diagnosticos participativos e dos utentes já refrenciados pretende combater a exclusão social, o isolamento e a solidão dos idosos, e diminuir o impacto negativo provocada pela pandemia, através de acções de prevenção de doenças e educação para a saúde; promoção de capacitação, valorização, fomentação da cidadania activa e a inclusão.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Tendo em conta o objectivo geral, pretende-se promover o bem estar dos idosos através do desenvolvimento de diversas iniciativas, adoptando metodologias e estratégias preventivas adequadas, a fim de contribuir, minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento e dos impactos negativos da pandemia Covid 19, cujas as actividades a implementar, serão; criação de 1 gabinete com serviços de atendimentos presenciais, telefónicos e redes sociais; associado aos serviços itinerantes de proximidade, indo ao

encontro do público alvo, por forma a disseminar as necessidades reais de intervenção.

Sustentabilidade Podem-se considerar características inovadoras neste projeto como factores de sustentabilidades, o facto de privilegiar em 1º lugar a mudança de atitudes, de culturas institucionais e a aquisição de novos saberes, inovando os processos de trabalho, as suas práticas e os modelos de intervenção face às novas problemáticas e alterações sociais. Seguidamente o serviço de proximidade nas respostas imediatas às comunidades, congregando todos os recursos e competências locais com encaminhamentos para a resolução de problemas, devendo todas acções e iniciativas convergirem no sentido de otimizar a relação entre os recursos disponíveis e os resultados a obter. Os custos e benefícios são características que procuram não só tornar mais eficiente e explícita a estrutura do projeto, mas igualmente incrementa os padrões de prestação dos serviços com suporte de equipamentos aplicativos, pois constitui uma estratégia central em matéria de benefícios e ganhos.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição Potenciar as capacidades cognitivas e aprofundar os conhecimentos das pessoas idosas e inculcar um sentimento de utilidade com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais, sociais e de boas práticas no processo de mudança.

Sustentabilidade Pretende-se desenvolver actividades com o intuito de envolver e ocupar os destinatários, para que estes possam sentir motivados, desfazendo a imagem pré-concebida de que são inúteis e inactivos. A realização de actividades com e para os idosos e outros grupos visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, por forma a evitar o isolamento e a solidão.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagir com outros nomeadamente agentes de mudança, através da dinamização de actividades ocupacionais, animação e lazer, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente quebrar o sentimento de criar uma nova dinâmica de articulação interbairro, entre comunidade e jovens, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações de cidadania e comunitária.

Sustentabilidade Ao Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e



interagindo com outros nomeadamente agentes de mudança, estará a criar redes de solidariedade informal na comunidade que permitirão fomentar laços de vizinhança e afectividade entre pares. Por outro lado ao fomentar o convívio e afectividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso, prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação e auto inclusão .

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Sinalização e apoio aos idosos
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituído por:1 Coordenador/a com função de coordenação de toda actividade; 1 Enfermeira - Responsável pelos rastreios referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades ; 1Técnica de Serviço Social com função de triagem de casos e acompanhamentos; Motorista /logístico - Assegura toda a deslocação da equipa às atividades, bem como a recolhas dos materiais necessário
Local: entidade(s)	A junta de Freguesia de Freguesia e a Associação Lusofonia, Cultura e Cidadania são novos parceiros que disponibilizaram apoios conforme declarações.
Valor	8249 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
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	350
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 2	Companhia e Afecto.
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por:1 coordenador, 1 enfermeiro/a e 1 psicólogo e apoio tecnico de informático. Todos estes tecnicos terão a função de planear e intervir em conformidade com as situações sinalizadas.
Local: entidade(s)	Todos os parceiros referenciados disponibilizam apoiar esta actividade, de uma forma ou de outra tendo em conta aa relevancia
Valor	7737 EUR

Cronograma	Mês 2, Mês 4, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18
Periodicidade	Pontual12
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 3	Oficina de Promoção da saúde
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituído por: 1 Coordenador; 1 médica, 1 enfermeira, 1 nutricionista 1 Motorista /logístico
Local: entidade(s)	Além dos espaços da Associação mencionado e tal como na experiência anterior duas sessões poderão ser desenvolvidas no espaço dos parceiros. A activdade terá ainda como recurso quando o tempo permitir o campo da amoreiras, o local com equipamentos já incorporados para a pratica de exrecicios físicos.
Valor	6773 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 14, Mês 15, Mês 18
Periodicidade	Pontual12
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	Oficina Intergeracional/Itinerante
Recursos humanos	Os recusros humanos necessários serão constituídos por; 1 coordenador; 1 animadora sócio cultural; 1 técnico de apoio; 1 técnica social (estagiaria em regime voluntariado): /Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes
Local: entidade(s)	Perspectiva-se dinamizar estas actividades também ao ar livre não só como estratégia de visualização, mas também para garantir a prevenção e a segurança, tendo em conta o contexto pandemico.
Valor	5737 EUR
Cronograma	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



Periodicidade	Pontual14
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 5	Culinaria Saudavel
Recursos humanos	Os recursos humanos serão 1 coordenador/a, 6 idosos acompanhados de um nutricionista e 4 voluntários sendo 1 animador/a.
Local: entidade(s)	A Associação PER 11, Culturfaces e a Lusofonia são instituições que disponibilizam-se a apoiar actividade nos seus espaços nomeadamente (Grafanil, Rua Varela Silva e Rua Raul Rego.
Valor	8799 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 8, Mês 9, Mês 12, Mês 13, Mês 15, Mês 16
Periodicidade	Pontual14
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 6	Turismo Senior
Recursos humanos	A dinamização desta actividade será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1 técnica social 1 animador
Local: entidade(s)	Todos os parceiros disponibilizaram apoiar esta actividade tendo em conta a sua pertinencia.
Valor	4631 EUR
Cronograma	Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22
Periodicidade	Pontual10
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3



Actividade 7	Solidariedade á Mesa
Recursos humanos	Os recursos afectos à actividade serão : a coordenadora, nutricionista, 1 ajudante de cozinha, condutor e 3 idosos membros da comunidade.
Local: entidade(s)	As entidades que dispobilizaram para encaminhamento dos utentes são. Junta de Freguesia, Associação Per11, Lusofonia e Culturfaces.
Valor	28287 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
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	50
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 8	Conhecimento Sem Idade
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por:1 coordenador, 1animador ; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários. O coordenador terá a função de organizar, planear e acompanhar toda a actividade; A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação e dinamização;O técnico de informática terá a função de orientador pedagógico; Os 12 voluntários terão afunção de dinamização de troca de experiências e saberes.
Local: entidade(s)	A Associação Culturfaces disponibilizará o seu espaço no Grafanil para dinamização de actividades.
Valor	2724 EUR
Cronograma	Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22
Periodicidade	Pontual10
Nº de destinatários	20
Objectivos especificos para que concorre	2, 3
Actividade 9	Lisboa Ecológica e Saudável
Recursos humanos	Para a sua operacionalidade serão criadas condições de



	infraestruturas equipamentos e recorrendo aos técnicos de saúde, de ambiente, empresas, comunidade.
Local: entidade(s)	Todas entidades parceiros estarão disponíveis e tendo em conta tratar-se de uma actividade de relevo, outras serão posteriormente contactadas.
Valor	10250 EUR
Cronograma	Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	500
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

5

Constituição da equipa de projeto

Função

Coordenação, planificação das actividades, gestão de equipas.

Horas realizadas para o projeto

2880

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

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%)

0

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

1

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP



destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	100
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	220
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	6
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	50
Nº de destinatários mulheres	100
Nº de destinatários desempregados	50
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	50
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	250
Nº de destinatários imigrantes	100
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	0
Nº de páginas de Internet criadas	3
Nº de páginas de facebook criadas	4
Nº de vídeos criados	4
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	1
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	3

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

DMHDL | DDL | DAIL

BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Encargos com pessoal interno	24897 EUR
Encargos com pessoal externo	26120 EUR
Deslocações e estadias	400 EUR
Encargos com informação e publicidade	1500 EUR
Encargos gerais de funcionamento	23370 EUR
Equipamentos	6900 EUR
Obras	0 EUR
Total	83187 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural
Valor	83187 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Associação Lusofonia
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1250 EUR
Descrição	a ALCC assume o compromisso com a PROSAUDESC nos seguintes apoios: 1-Apoio na divulgação das atividades que estimulem a sensibilização comunitária,; 2- Reuniões de avaliação conjunta e sugestões de metodologias e estratégias se ; 3- Participação com 1 ou 2 nas atividades pontuais do projeto; 4- Encaminhamento dos destinatários; 5- Disponibilização do espaço para reuniões/atividades se necessário; Informa-se ainda que estes apoios serão traduzidos em valores financeiros num total 1.2500.00 euros (mil duzentos e cinquenta euros).
Entidade	Associação CulturFaces
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	1-Apoio na divulgação das atividades que estimulem a sensibilização comunitária,; 2- Reuniões de avaliação conjunta e sugestões de metodologias e estratégias se ; 3- Participação com 1 ou 2 nas atividades pontuais do



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

projeto;
4- Encaminhamento dos destinatários;
5- Disponibilização do espaço para reuniões/actividades se necessário.
Entretanto estes apoios serão traduzidos em valores financeiros num total 1000.00 euros (mil euros).

Entidade	LOCALS APPROACH
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2500 EUR
Descrição	Consultoria e apoio na implementação do projeto no território.

TOTAIS

Total das Actividades	83187 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	4750 EUR
Total do Projeto	87937 EUR
Total dos Destinatários	1180

