

# Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021

Dimensão: Dimensão Boas Práticas FICHA DE CANDIDATURA

Refa: 054

Vidas Saudaveis e Activas "VISA"



#### **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

CulturFace - Associação Cultural Para o Desenvolvimento Designação

Designação IBR-INSTITUTO 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 Saudaveis 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 PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e

Desenvolvimento Sócio Cultural (Promotora), Associação de Moradores do PER 11 (Parceira), CulturFace - Associação

Cultural Para o Desenvolvimento (Parceira)

Descrição da boa prática O Projecto Vidas Saudaveis e Activas tem sido (ancora) na

> estrategia de intervenção através acções inovadoras, onde cada individuo é elemento chave. Pretende-se disseminar principios 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 Saudaveis 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 consolidação de parcerias; Desenvolvimento das activdades . A avaliação e monotorizaçãofarão 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. Or orçamentos detalhados serão posteriormente definidos conforme o habitual.

Fase de sustentabilidade

Os apoios dos parceiros serão traduzidos em valores financiamentos 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, Caacitação, 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 caracteristicas urbanisticas e socio demograficas compadece com uma franja da população muito vulneravel, onde a pobreza e a excluão, 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 Freguesia da cidade de Lisboa muito afcetada com a pandemia Covid 19, tendo ficado dutante muito tempo na lista com a maior incidência dos casos. Durante o ano passado ate a data presente a PROSAUDESC referenciou na sua intervenção de emergencia social 357 idosos em situação de muita fragilidae. Face a esta problemática os grupos de riscos sobretudo os idosos, viram-se impedidos das suas rotinas













diarias, obrigado a um confinamento sem precedente, tornando-os mais vulneraveis com consequencias na degradação da saúde. Atendendo que a pandemia continua a assolar a sociedade afectando os grupos mais vulneraveis 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 necessarios 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 publico 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 ás comunidades, congregando todos os recursos e competências locais com encaminhamentos para a resolução de problemas, devendo todas acções e iniciativas convergirem no sentido de optimizar 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 explicita 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 incutir um sentimento de utilidade com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais, sociais e de boas praticas 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 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 Cidania são novos parceiros que disponibilizaram apoios conforme declarações.

8249 EUR Valor

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

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 tecncicos terão a função de planear e intervir

em conformidade com as sitauções 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

Objectivos especificos 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 fisicos.

Valor 6773 EUR

Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Cronograma

Mês 11, Mês 14, Mês 15, Mês 18

Periodicidade Pontual12

Nº de destinatários 50

Objectivos especificos 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 estrategia de visualização, mas também para garantir a prevenção e a segurança, tendo em conta o

contexto pandemico.

5737 EUR Valor

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 especificos para que

concorre

Actividade 5 Culinaria Saudavel

1, 2, 3

Recursos humanos Os recursos humanos serão 1 coordenador/a, 6 idosos

acompanhados de umanutricionista 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

Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 8, Mês 9, Mês Cronograma

12, Mês 13, Mês 15, Mês 16

Periodicidade Pontual14

Nº de destinatários 30

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 6 Turismo Senior

2, 3

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

Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês Cronograma

20, Mês 21, Mês 22

Periodicidade Pontual10

Nº de destinatários 100

Objectivos especificos para que

concorre

1, 2, 3













Actividade 7 Solidariedade á Mesa

Os recursos afectos à actividade serão : a coordenadora, Recursos humanos

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 1, 2, 3

concorre

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

2, 3

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

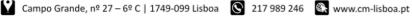
Actividade 9 Lisboa Ecologica e Saudável

Recursos humanos Para a sua operacionalidade serão criadas condições de













infraestruturas equipamentos e recorrendo aos tecnicos de

saúde, de ambiente, empresas, comunidade.

Local: entidade(s) Todas entidades parceiros estarão disponiveis e tendo

em conta tratar-se de uma actividade de relevo, outras

serão posteriormente contactadas.

10250 EUR Valor

1, 2, 3

Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês Cronograma

16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20

Periodicidade Mensal

Nº de destinatários 500

Objectivos especificos para que

concorre

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 5

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenação, planificação das actividades, gestão de

equipas.

2880 Horas realizadas para o projeto

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%)

Nº de novos postos de trabalho criados 1

como resultado da intervenção do projeto

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
	i Toddios/Elemenios tarigiveis da interverição
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	2
	•
demonstração  Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades	2
demonstração  Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	2
demonstração  Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade  Nº de intervenções no espaço público	2 0
demonstração  Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade  Nº de intervenções no espaço público  Nº de publicações criadas	2 0 0 0
demonstração  Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade  Nº de intervenções no espaço público  Nº de publicações criadas  Nº de páginas de Internet criadas	2 0 0 0 0 3
demonstração  Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade  Nº de intervenções no espaço público  Nº de publicações criadas  Nº de páginas de Internet criadas  Nº de páginas de facebook criadas	2 0 0 0 0 3 4

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

DMHDL | DDL | DAIL
BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária















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

> 1250 EUR Valor

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 sugestoes de

metodologiase estrategias se;

3- Participação com 1 ou 2 nas atividades pontuais do

projeto;

4- Encaminhamento dos destinatários:

5- Disponibilização do espaço para reniões/actividades se

necessario:

Informa-se ainda que estes apoios serão traduzidos em valores finaceiros num total 1.2500.00 euros (mil

duzentos e cinquenta euros).

Entidade Associação CulturFaces

Tipo de apoio Não financeiro

> 1000 EUR Valor

Descrição 1-Apoio na divulgação das atividades que estimulem a

sensibilização comunitária,;

2- Reuniões de avaliação conjunta e sugestoes de

metodologiase estrategias se;

3- Participação com 1 ou 2 nas atividades pontuais do















projeto;

4- Encaminhamento dos destinatários;

5- Disponibilização do espaço para reniões/actividades se

necessario.

Entretanto estes apoios serão traduzidos em valores finaceiros num total 1000.00 euros (mil euros).

Entidade LOCALS APPROACH

Tipo de apoio Não financeiro

> 2500 EUR Valor

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









