

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2022  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 059

Unidos pela Diabetes



**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 APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica

Designação Médicos do Mundo, Associação

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Unidos pela Diabetes

BIP/ZIP em que pretende intervir 45. Furnas

61. Rua Direita da Palma

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Parcerias para a Implementação dos Objetivos

Síntese do Projeto

Fase de execução Pretende se realizar: Rastreamento de diabetes tipo 2 e sensibilização para os benefícios de alterar os comportamentos associados aos riscos modificáveis; Implementação de programas estruturados de educação e motivação dirigidos a pessoas em risco e com diabetes; Realização de formações dirigidas aos profissionais de saúde do ACES, equipas escolares e sociais e cuidadores formais e informais; Promover em cocriação com a população a alimentação saudável e sustentável .

Fase de sustentabilidade A continuação da dinamização das atividades comunitárias e a capacitação de profissionais e pessoas da comunidade e do território.

O promotor e os parceiros asseguram os custos com recursos humanos para continuar a dar continuidade às atividades dinamizadas no ano de execução.

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**



Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>Segundo o diagnóstico social de Lisboa, na freguesia de São Domingos de Benfica, nos 2 territórios BIP/ZIP Furnas e Rua Direita da Palma, a população caracteriza-se na sua maioria por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevada percentagem de população idosa, com maior prevalência de doenças crónicas, tais como a diabetes, doenças cardiovasculares e autoimunes, etc;</li> <li>População ativa na sua grande maioria com condições laborais precárias;</li> <li>Pobreza e exclusão social.</li> </ul> <p>A esta situação, já por si complexa, juntou-se a nova realidade com o vírus SARS-CoV-2, que contribuiu para um acentuar dos problemas sociais, nomeadamente o isolamento, desemprego, risco de pobreza, sobrecarga dos cuidadores informais e das respostas sociais - e de saúde - menor capacidade de acesso a cuidados de saúde, incapacidade de cumprimento do plano terapêutico, sobretudo, pela não aquisição da medicação prescrita e, conseqüentemente, destabilização da situação clínica. Especificamente em relação às pessoas com diabetes, esta realidade torna-se mais preocupante, por ser uma doença crónica, que requer cuidados diários, decisões diárias e tratamento continuado.</p> <p>Atendendo a que a Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica está muito sensibilizada para as questões de saúde desta população, pretende-se neste projeto investir na prevenção, no diagnóstico, no tratamento e na educação sobre diabetes.</p>
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	<p>A diabetes representa um sério problema de saúde pública pela crescente incidência e prevalência. Torna-se urgente a realização de medidas que contribuam para a prevenção desta doença. Simultaneamente, a diabetes está associada ao aparecimento de complicações que limitam a qualidade de vida e/ou aumentam a mortalidade. Sabe-se que a capacitação das pessoas com diabetes para gerir o regime terapêutico (alimentação, atividade física, medicação, autovigilância da glicemia,) contribui para compensação da diabetes e redução das complicações. Desta forma pretende-se:</p> <p>Objetivos gerais.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Prevenir a diabetes tipo 2 na população que apresenta um risco elevado de desenvolver a doença;</li> <li>ii. Promover a capacitação das pessoas com diabetes a autogestão da doença e contribuir para a sua melhoria da qualidade de vida da população com diabetes;</li> <li>iii. Sensibilizar e educar a população sobre a diabetes;</li> <li>iv. Capacitar os profissionais locais sobre os cuidados a ter com pessoas com diabetes;</li> </ul>



- v. Capacitar e envolver a população local na promoção da alimentação saudável e sustentável

---

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	Realizar o rastreio da diabetes através da avaliação de dados antropométricos e a aplicação do questionário para a avaliação do risco de desenvolver diabetes tipo 2, recomendado pela DGS, e o aconselhamento individualizado sobre os fatores modificáveis identificados.
Sustentabilidade	A sustentabilidade deste objetivo será mantida através da dinamização regular das atividades de rastreio, realizados pelos recursos humanos locais destes bairros, formados com este projeto, e profissionais da APDP. Desta forma, poderá ser garantida a continuidade da realização destas atividades para a população.

##### Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	<p>Promover a literacia em saúde e a capacitação de elementos da comunidade em áreas relacionadas com a prevenção, tratamento e gestão da diabetes, nomeadamente através de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Programa educacional e motivacional de prevenção de diabetes tipo 2, que contribui para a mudança e manutenção de comportamentos relacionados com estilos de vida saudável gestão do peso, e programa educacional e motivacional para as pessoas com diabetes tipo 2 que contribua para melhorar a autogestão da doença, com o intuito de reduzir e evitar complicações tardias da diabetes.</li><li>- Formar cuidadores formais de ERPIS, Centros de dia e convívio da Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfca e cuidadores informais sobre cuidados a prestar à população idosa com diabetes, para melhorar a sua qualidade de vida e prevenir o desenvolvimento das complicações associadas à doença;</li><li>- Formar e capacitar os professores das equipas escolares na promoção de estilos de vida saudáveis nos alunos, através da utilização de técnicas motivacionais.</li><li>- Formar e capacitar profissionais de saúde do ACES sobre Pé Diabético;</li></ul>
Sustentabilidade	Realização de programa de educação em colaboração com os parceiros e com futuras parcerias sustentáveis, de forma a promover a literacia das pessoas com diabetes e a sua



capacidade de decisão relativamente a comportamentos protetores da saúde e gestão da doença, pessoas em risco de ter diabetes tipo 2, famílias e comunidade.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

Descrição	Definir em cocriação com a população quais as áreas e as intervenções prioritárias para a promoção da alimentação equilibrada e sustentável e as boas práticas existentes para a melhoria de escolhas e comportamentos relacionados com a saúde.
Sustentabilidade	O envolvimento das diferentes componentes num trabalho conjunto em prol do benefício da população, vai permitir planear soluções inovadoras e identificar, avaliar e manter as boas práticas locais ao longo do tempo. Pretende-se manter a ligação com a comunidade, promovendo o envolvimento participativo, de forma a capacitar e a motivar a população para a manutenção da intervenção.

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

Actividade 1	Gestores de prevenção da diabetes
Recursos humanos	2 enfermeiros para realizar a formação Profissionais para o apoio administrativo, contabilístico, Gestão de projetos e supervisão.
Local: entidade(s)	modalidade e-learning
Valor	4883 EUR
Cronograma	Mês 2
Periodicidade	PontualPontual: 2 cursos
Nº de destinatários	20
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 2	Rastreios da Diabetes
Recursos humanos	2 enfermeiros por rastreio Profissionais para o apoio administrativo, contabilístico, Gestão de projetos e supervisão.
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica ou nas instalações de outros parceiros do projeto.



Valor	5483 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4
Periodicidade	PontualQuinzenal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	PROGRAMA GOSTO
Recursos humanos	Por cada curso: 1 Enfermeiros da APDP presente em todas as sessões, 1 Nutricionista da APDP em 2 sessões e 1 Professor de Educação Física em 1 sessão Apoio Administrativo, contabilístico, Gestão de projetos e supervisão
Local: entidade(s)	Instalações da Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica ou outras instalações comunitárias, de acordo com os parceiros.
Valor	4393 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	PontualVariada - 2 grupos
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 4	CASA DA DIABETES
Recursos humanos	Em cada curso: 1 Enfermeiro da APDP presente em todas as sessões, 1 Nutricionista da APDP em 2 sessões e 1 Professor de Educação Física em 1 sessão Apoio Administrativo, contabilístico, Gestão de projetos e supervisão
Local: entidade(s)	Instalações da Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica ou outras instalações comunitárias, de acordo com os parceiros.
Valor	4793 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Mensal



Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 5	Cuidados à Pessoa Idosa com Diabete
Recursos humanos	Em cada curso: 1 Enfermeiro APDP e 1 Nutricionista APDP Apoio Administrativo, contabilístico, Gestão de projetos e supervisão
Local: entidade(s)	instalações da Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica ou outras instalações comunitárias, de acordo com os parceiros.
Valor	3219 EUR
Cronograma	Mês 6
Periodicidade	Pontual- 2 sessões presencial
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 6	ATIVA SAÚDE
Recursos humanos	1 Enfermeiro APDP e 1 Investigador Biomédico APDP Apoio Administrativo, contabilístico e de Gestão de projetos
Local: entidade(s)	modalidades e-learning assíncrono e e-learning síncrono,
Valor	2870 EUR
Cronograma	Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Pontual 11 horas de formação,
Nº de destinatários	15
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 7	Formação Pé Diabético.
Recursos humanos	2 Enfermeiros APDP e 1 Médica APDP Apoio Administrativo, contabilístico e de Gestão de projetos



Local: entidade(s)	APDP
Valor	6190 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6
Periodicidade	Pontual1 teorico; 1 pratico
Nº de destinatários	20
Objectivos especificos para que concorre	2
Actividade 8	Alimentação saudável e sustentável
Recursos humanos	1 enfermeiro, 1 formadora, 1 investigador, 1 nutricionista Apoio Administrativo, contabilístico e de Gestão de projetos
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica ou outras instalações comunitárias, de acordo com os parceiros.
Valor	17080 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
Periodicidade	PontualFrequentes contactos com a comunidade
Nº de destinatários	100
Objectivos especificos para que concorre	3

#### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	2
	Constituição da equipa de projeto
Função	ASSOCIAÇÃO MÉDICOS DO MUNDO
Horas realizadas para o projeto	25
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim



Função CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL SÃO DOMINGOS DE BENFICA  
Horas realizadas para o projeto 25  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
Morador no bairro do projeto Sim

Função ACES LISBOA NORTE  
Horas realizadas para o projeto 25  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
Morador no bairro do projeto Sim

Função JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO DOMINGOS DE BENFICA  
Horas realizadas para o projeto 40  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
Morador no bairro do projeto Sim

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

Função CENTRO SOCIAL E POLIVALENTE DAS FURNAS  
Horas realizadas para o projeto 25  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
Morador no bairro do projeto Sim

Função AGRUPAMENTO ESCOLAS LARANJEIRAS  
Horas realizadas para o projeto 25  
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
Morador no bairro do projeto Sim

Função	ASSOCIAÇÃO MOVE-TE MAIS VOLUNTÁRIOS
Horas realizadas para o projeto	50
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%)	0
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)	330
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1500
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	2
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	180
Nº de destinatários desempregados	50
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	50
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	130
Nº de destinatários imigrantes	50
	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	10
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	5
Nº de vídeos criados	2
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	4
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	30421 EUR
Encargos com pessoal externo	1750 EUR
Deslocações e estadias	1500 EUR
Encargos com informação e publicidade	4750 EUR
Encargos gerais de funcionamento	2790 EUR
Equipamentos	7700 EUR
Obras	0 EUR
Total	48911 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Valor	48911 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Junta de freguesia São Domingos de Benfica
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	5 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Descrição	Espaços municipais para a realização das atividades; Divulgação das atividades
Entidade	Associação Médicos do Mundo
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	5 EUR
Descrição	A Associação Médicos do Mundo será um parceiro determinante no desenvolvimento e na organização de atividades, privilegiando o contacto com a comunidade e posterior encaminhamento do respectivo público-alvo para os programas de intervenção comunitária, assim como na divulgação de materiais de comunicação desenvolvidos pela APDP bem como na participação no âmbito dos rastreios da diabetes.

---

**TOTAIS**

Total das Actividades	48911 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	10 EUR
Total do Projeto	48921 EUR
Total dos Destinatários	335

