Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2022

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 068

RECEITAS

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	ACPM Associação Cozinha Popular

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação	PMAA - Portugal Multicultural Academy Association
Designação	Projeto Prescrição Social dos Cuidados de Saúde Primários da ULS São José
Designação	Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	RECEITAS
BIP/ZIP em que pretende intervir	43. Alfama
	62. Castelo
ODS 2030	Saúde de Qualidade
	Síntese do Projeto
Fase de execução	A Cozinha Popular é um laboratório vivo de experimentação. Com este projeto pretende-se adaptar o receituário das comunidades de forma a encontrar alternativas mais saudáveis e culturalmente adaptadas. O ponto de partida será o levantamento de receitas confeccionadas, numa base diária, pelas comunidades. Serão trabalhadas com o apoio dos nutricionistas de forma a encontrar alternativas saudáveis. Numa terceira fase serão feitos workshops abertos à comunidade para ensinar quem cozinha.
Fase de sustentabilidade	Alavancar a vasta experiência da CPM no território e a sua profunda envolvência com as comunidades locais na promoção da saúde e prevenção de doenças. O conhecimento das cozinhas das comunidades envolvidas: o respeito pelo seu paladar e tradições garante o impacto junto dos mesmos a curto e a médio prazo. A app de receitas adaptadas a uma alimentação saudável acessível a todos, é um estímulo para a mudança de hábitos das comunidades envolvidas que antes não tinham acesso a esta informação.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	Segundo dados de 2018 das USF Baixa, Almirante e Sétima Colina, que servem o(s) Território(s) o nº de utentes da população imigrante proveniente de países do Sul da Ásia que recorreu ao médico de família foi de: Nepal (1712), Bangladesh (1637), Paquistão (289) e Índia (710). Devido a questões genéticas, culturais, comportamentais e sociais, estes grupos apresentam um maior risco de desenvolver diabetes mellitus tipo II, hipertensão e dislipidemia (aumento de colesterol) do que a população portuguesa. Além das barreiras culturais e linguísticas entre profissionais de saúde e estes utentes o aconselhamento nutricional torna-se ainda mais desafiante, por desconhecimento da culinária nativa e a consequente falta de alternativas mais saudáveis e culturalmente sensíveis. Neste contexto, é essencial desenvolver um projeto de promoção da saúde através da cozinha e nutrição que possa ajudar a população imigrante do Sul da Ásia, público alvo deste projeto, a prevenir e a controlar melhor as suas doenças metabólicas. Este projeto complementa a atuação dos profissionais de saúde das Unidades de Saúde Familiar parceiras, desenvolvendo respostas concretas de promoção de saúde culturalmente sensíveis e participativas na comunidade. Aplica uma metodologia de colaboração intersectorial entre o setor da saúde e o setor social e solidário já testada e premiada localmente da Prescrição Social. Para um maior envolvimento das comunidades contamos com a parceria da PMAA.
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Espaço Comunitário
Objectivo geral	RECEITAS pretende contribuir de forma significativa para a melhoria do bem-estar físico, mental e social das comunidades vulneráveis do território, dando resposta a problemas sociais tais como o da alimentação, do isolamento e da exclusão. Nesse sentido, é dirigido aos utentes das comunidades imigrantes do sul da Ásia, identificados nas consultas médicas e de enfermagem nas USF Baixa, Almirante e Sete Colinas, e referenciados através do circuito da Prescrição Social. A saúde é um completo bem-estar físico, mental e social, não consistindo apenas na ausência de doença ou de enfermidade. E porque comer é um acto profundamente pessoal e cultural será um desafio, para todos os envolvidos, provocar mudanças na dieta de cada um, respeitando o seu paladar, a sua religião e restrições alimentares. Em

conjunto vamos encontrar soluções para a desafiante necessidade de prescrever "receitas" alimentares culturalmente ajustadas e socialmente equitativas, integradas nas GOP 2022-26 da cidade de Lisboa (Pilar 5), Eixos preferenciais (A, B e E) e no ODS 3-Saúde. Dada a dificuldade manifestada por profissionais de saúde na prescrição de dietas culturalmente sensíveis, serão dinamizadas acções de formação aos profissionais de saúde envolvidos no aconselhamento nutricional destas comunidades, assim como dirigidos às comunidades, sobre alimentação saudável, acessível e sustentável, por forma a capacitar os participantes a utilizar melhor os seus recursos económicos, combatendo o desperdício alimentar. E para que a sensibilização alcance mais utentes será criada uma aplicação onde qualquer um tenha acesso às receitas. Em conjunto com os parceiros serão realizados show cookings nas Ruas e Praças mais frequentadas pelas comunidades envolvidas.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	Produzir e adaptar um conjunto de receitas e práticas de nutrição saudáveis, cultural e clinicamente sensíveis, para o público-alvo. Levantamento das práticas de alimentação dos utentes referenciados através da prescrição social das Unidades de Saúde Familiares. Conhecer as tradições, as cozinhas regionais e os hábitos alimentares que enquadram culturalmente os diferentes países e cruzá-los com as recomendações de uma alimentação saudável para as diferentes condições de saúde sinalizadas nos sub-grupos do público alvo, junto de nutricionistas e médicos. Pesquisar os ingredientes do ponto de vista nutricional e a sua origem do ponto de vista ambiental, assim como a sua proveniência geográfica e de abastecimento local, por forma a conhecer os circuitos de abastecimento preferenciais destas comunidades. Serão feitas entrevistas de integração no programa de workshops num trabalho colaborativo entre actores chave das unidades de saúde e das principais comunidades do público-alvo identificadas, com conhecimento das tradições das diferentes cozinhas, na vertente prática e de confecção. Em colaboração com os nutricionistas e os Chefes convidados, elaborar e experimentar um conjunto de receitas que possam ser facilmente confeccionadas quer pelas famílias quer nos restaurantes que diariamente alimentam os que se encontram sós, longe da família.
Sustentabilidade	Tendo consciência de quão enraizados estão os hábitos

alimentares destas comunidades, sabemos que o aspecto fundamental a ter em conta no processo de desenvolvimento de novas receitas é a preservação do sabor característico da comida e a utilização das especiarias identitárias destas cozinhas.
Conseguir que adoptem novas receitas e novos hábitos, mais saudáveis e sustentáveis, já terá um grande impacto na sua saúde e na vida da comunidade.
Queremos, no entanto, ir ainda mais longe, trabalhando junto dos cozinheiros dos restaurantes da Rua do Benformoso, onde diariamente centenas de homens sós fazem todas as suas refeições, através de um sistema de avenças mensais. Conseguir que estes cozinheiros acrescentem ao menu alternativas mais saudáveis e sustentáveis, será certamente um enorme desafio, mas que queremos abraçar, sabendo que terá um profundo impacto na saúde individual e social destas comunidades.
Quanto à sustentabilidade ambiental, o projecto poderá influenciar a redução do uso de ingredientes provenientes de circuitos globais, cuja proveniência não seja nacional.
Do ponto de vista ambiental e económico, podemos maximizar o aproveitamento de cada ingrediente, reduzindo assim o desperdício alimentar.
O projecto contribui para a sustentabilidade social, pois irá melhorar o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida da população imigrante.
Após o primeiro ano, a CPM mantém as parcerias desenvolvidas e disponibiliza os seus recursos.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Reduzir o número de pessoas com doenças metabólicas actuando na prevenção e tratamento das mesmas através da mudança de hábitos alimentares. Constituição de grupo focal com actores chave identificados nas unidades de saúde parceiras para levantamento das especificidades clinicas e a sua associação a práticas de nutrição para as condições de saúde identificadas para a intervenção.
Promover e potenciar a prática, pelo saber e saber fazer, de hábitos de alimentação saudável que sejam economicamente acessíveis e que possam ser mantidos a longo prazo.
Capacitar quem cozinha para uma escolha mais consciente dos ingredientes na confecção das receitas especificamente desenvolvidas para a promoção de saúde nos diferentes subgrupos do público-alvo.
Realização de um conjunto de workshops em grupo focados no desenvolvimento e treino de práticas de preparação de alimentos e confeção de receitas dos utentes referenciados.
Os workshops enquadram também partilha de conhecimentos sobre alimentação saudável adaptada às condições clínicas específicas dos subgrupos das populações e espaço para a integração de sugestões e alterações às receitas criadas.

Sustentabilidade

Os indivíduos referenciados para a participação no projecto continuarão a ser acompanhados pela equipa médica, para

monitorização das suas condições de saúde.
Do ponto de vista económico, este projecto conseguirá minimizar os custos associados ao tratamento destas doenças pelo sistema nacional de saúde.
A CPM manterá sempre esta importante colaboração com os profissionais de saúde e com o Projecto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	Divulgar e tornar digitalmente acessível a um público mais alargado as receitas desenvolvidas. Produzir uma App com as receitas adaptadas, gratuita e a que todos podem aceder, criada para o efeito. Receituário elaborado em inglês e traduzido para bengali e nepalês. Registar pequenos vídeos explicativos sobre práticas de preparação de alimentos e confecção das receitas desenvolvidas e partilhadas no livro. Criar conteúdos específicos para cada comunidade, incluindo testemunhos de alguns membros das comunidades sobre a forma como têm conseguido integrar estes novos hábitos alimentares na sua rotina, o que servirá de inspiração para os restantes membros da comunidade. Promover acções de sensibilização para a importância de uma alimentação saudável e sustentável dos pontos de vista económico e ambiental. em ações de rua com recurso a uma cozinha móvel.
Sustentabilidade	Os conteúdos digitais referentes ao projecto serão gratuitos para os participantes. A app também poderá ter conteúdos adicionais (mais informação, receitas, vídeos, etc.), acessíveis por qualquer pessoa através de subscrição paga. Uma app digital apresenta sustentabilidade ambiental, pois permite reduzir a pegada ecológica associada a uma publicação física (em papel).

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	FOOD FOR THOUGHT
Recursos humanos	Responsável pela actividade_Investigadora e PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Equipa do projecto Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central
Local: entidade(s)	Portugal Multicultural Academy Association Cozinha Popular da Mouraria Restaurantes da Rua do Benformoso
Valor	5076 EUR

Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	100
Objectivos especificos para que concorre	1

Actividade 2	Healthy Kitchen CoLAB
Recursos humanos	Responsável pela actividade_Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/EstremaduraEquipa do projecto Nutricionistas Chefes de cozinha convidados PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	7184 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	30
Objectivos especificos para que concorre	1

Actividade 3	Recipes for ALL
Recursos humanos	Responsável pela actividade_Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central Equipa do projecto Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura PMAA - Portugal Multicultural Academy Association
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	5594 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
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	0
Objectivos especificos para que concorre	2, 3

Actividade 4	Daily Diet
Recursos humanos	Responsável pela actividade_CPMouraria Equipa do projecto Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	6684 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	200
Objectivos especificos para que concorre	2, 3

Actividade 5	GOOD FOOD
Recursos humanos	Responsável pela actividade_CPMouraria Equipa do projecto Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	5934 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	300
Objectivos especificos para que concorre	2, 3

Actividade 6	Digital Food
Recursos humanos	Responsável pela actividade_CPMouraria Equipa do projecto+ Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central Designer Webdesigner I Webdesigner II

Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	13755 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	0
Objectivos especificos para que concorre	3

Actividade 7	Show Cooking
Recursos humanos	Responsável pela actividade_CPMouraria Equipa do projecto Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	5773 EUR
Cronograma	Mês 7, Mês 9, Mês 11
Periodicidade	Pontual3
Nº de destinatários	1000
Objectivos especificos para que concorre	2, 3

	MONITORIZAÇÃO DE PROJETO
	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	4
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenadora/Investigadora
Horas realizadas para o projeto	1680
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira

Morador no bairro do projeto	Não

Função	Gestora do projeto
Horas realizadas para o projeto	768
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Investigadora_Avaliação_Metas
Horas realizadas para o projeto	240
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Responsável pela cozinha
Horas realizadas para o projeto	900
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Designer
Horas realizadas para o projeto	180
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Webmaster app
Horas realizadas para o projeto	360
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Webmaster Actualização site
Horas realizadas para o projeto	270

Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Videomaker
Horas realizadas para o projeto	180
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Fotógrafa
Horas realizadas para o projeto	360
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Traduções_PMAA
Horas realizadas para o projeto	270
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Investigadora _metodologias qualitativas
Horas realizadas para o projeto	90
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Chef convidado
Horas realizadas para o projeto	45
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Chef convidado

Horas realizadas para o projeto	45
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Chef convidado
Horas realizadas para o projeto	45
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Chef convidado
Horas realizadas para o projeto	45
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Chef convidado
Horas realizadas para o projeto	45
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	2
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	200
Nº total acumulado de destinatários de	

atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	800
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	50
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	10
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	0
Nº de destinatários imigrantes	200
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	40
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	1
Nº de páginas de facebook criadas	3
Nº de vídeos criados	4
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	3
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
---Aplicação	1

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	14470 EUR
Encargos com pessoal externo	14800 EUR
Deslocações e estadias	180 EUR
Encargos com informação e publicidade	10850 EUR
Encargos gerais de funcionamento	9700 EUR
Equipamentos	0 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	ACPM Associação Cozinha Popular
Valor	50000 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Cozinha popular da Mouraria
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	13200 EUR
Descrição	Despesas de manutenção da cozinha/sala: electricidade; água, telefone, limpezas, manutenção de equipamento (1100.00/mês)

	TOTAIS
Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	13200 EUR
Total do Projeto	63200 EUR
Total dos Destinatários	1630